vida simples

ABRIL 2016 EDIÇÃO 169

Faça boas escolhas

Como tomar decisões com segurança e coragem e, assim, seguir em frente para realizar seus sonhos

Sorte no amor
Caminhos para um relacionamento feliz

O que aprendi
Ao unir minha profissão a um desejo de infância

O poder da empatia
Colocar-se no lugar do outro melhora a sua vida

Escolhas

HÁ CERCA DE UM ANO, tomei a decisão de andar mais a pé. Caminhar e perceber de maneira mais próxima aquilo que a vida dentro do carro não nos permite. Eu sei que o bairro onde moro, com muito comércio, facilitou minha decisão. E meus filhos são sempre meus companheiros nessas caminhadas. Todos os dias, eu pego os dois na escola. De novo, a pé, em dias de sol ou de chuva. E, quer saber, o caminho de volta para casa é, muitas vezes, a melhor parte do meu dia. São minutos em que eu me sinto muito próxima deles, sem tantas distrações. A gente anda, conversa, dá risada. Lucas se diverte com folhas de árvore caídas no chão. Clara me chama a atenção para o sol que está se pondo. O fato de ser um tempo com eles considerado bom não significa que é sempre fácil. Às vezes estou cansada e há momentos em que um deles está irritado ou mal-humorado e o clima entre nós fica tenso. Mas eu também entendo que isso faz parte da vida. Andar mais a pé e viver a rotina da cidade de um jeito intenso foi uma escolha. À primeira vista parece até uma decisão meio boba, mas não é. Precisei lidar com meus medos da violência urbana e de deixá-los caminhar mais soltos. Acho que foi meu jeito de fazer como a mãe passarinho, que aos poucos incentiva os filhotes a voar. Ela sabe que o céu está cheio de perigos. Mas é preciso passar por isso para aprender a crescer com liberdade. Nossa reportagem que ilustra a capa é sobre as escolhas. A vida é cheia delas e é preciso fazê-las com ponderação e também coragem. Então saia dessa prisão, que é a dúvida, e descubra como tomar decisões mais equilibradas. O céu (ou a vida) te espera.

Ana Holanda,
editora

Diretor-Superintendente
Edgardo Martolio

Diretores Corporativos
Marketing: Luis Fernando Maluf
Editorial: Claudio Gurmindo (*Núcleo Celebridades*)
e Pablo de la Fuente (*Núcleos Novos Leitores e Mensais*)
Publicidade: Luciana Jordão
Circulação: Marciliano Silva Jr.
Internet e Mídia Digital: Alan Fontevecchia
Operações: Osmar Lara
Jurídico e RH: Wardi Awada

Diretores Executivos
TI: Cícero Brandão
Arte: André Luiz Pereira da Silva

Diretores
Publicidade: Maria Rosária Pires (*Núcleo Novos Leitores*)
Escritório Rio de Janeiro: Claudio Uchoa (*Editorial*)
Arte: Juliana Cuttin (*Núcleos Negócios, Bem-Estar, Casa & Mulher*)
e Kika Gianesi (*Núcleo Novos Leitores*)

Gerências
Logística: Gilberto Arcari
Escritório Rio de Janeiro: Edinoel Silva Faria
Circulação: Luciana Romano (*Assinaturas*)
Marketing Publicitário e Eventos: Mariana Kotait
Eventos: Walacy Prado
Administração, Finanças e Controle: Adriano Bialli
Tecnologia Digital: Nicholas Serrano

Editores de Imagem
Fotografia: Martin Gurfein (SP), César Alves (RJ)

vida simples
(Lançada em 2002)

Editora: **Ana Holanda**; Editora-Assistente: **Débora Zanelato**
Designers: **Paola Viveiros e Dandara Hahn**
Revisão: **Bianca Albert**
Publicidade: **Katia Honório e Silzer Draghi** (*Executivas de Negócios*)

vidasimples.uol.com.br

Áreas Compartilhadas
FOTOGRAFIA: Priscilla Vaccari (*SP*) e Cadu Pilotto (*RJ*); Samantha Ribeiro e Ramiro Pereira (*Assistentes*); **CORRESPONDENTE INTERNACIONAL**: Álvaro Teixeira (Paris); **CIRCULAÇÃO**: Pablo Barreto; **MARKETING PUBLICITÁRIO E EVENTOS**: Gustavo Mendes (*Editor de Arte*), Adriana Trujillo (*Editora Assistente*), Luciana Souza (*Designer*) e Murilo Bosi (*Analista de Marketing*); **MARKETING**: Caroline Ryna, Fernando Almeida, Nilton Vieira, Natalie Fonzar (*Apoio*) e Bianca Gurgel (*Designer*); **TI**: Carlos Almeida, Dirceu Bueno, Ricardo Jota e Victor Fontes (*Assistentes*); **LOGÍSTICA**: Anicley Lima, Daniel Ferreira e Ivo Santos; **RECURSOS HUMANOS**: Renê Santos (*Consultor*); **ADMINISTRAÇÃO, FINANÇAS E CONTROLE**: Alessandro Silva e Arthur Matsuzaki (*Analistas*) e Manoel Leandro (*Consultor*); **PROCESSOS**: Henrique Pereira e Agnaldo Gama; **DEDOC**: Marco Vianna; **PRE-PRESS**: Alexandre de Sousa, André Uva, Claudio Costa, Edvania Silva, Emerson Luis Cação, Dorival Coelho, Edvania Silva, Rodrigo Figuerola e Rogerio Veiga

Internet e Mídia Digital
EDITOR: Ademir Correa; **PUBLICIDADE VIRTUAL**: Fernanda Neves (*Gerente*), Bruna Oliveira, Deborah Burmeister e Thays Panar (*Executivas*); **PLANEJAMENTO**: Roberta Covre (*Gerente*) e Anne Muriel (*Analista*); **MARKETING DIGITAL**: Victor Calazans (*Analista*)

Redação e Correspondência
SÃO PAULO: Avenida Presidente Juscelino Kubitschek, 1400, 13º andar, conjs. 131/132, Jardim Paulista, CEP 04543-000, SP, Brasil, tel.: **(11) 2197-2000**, fax: **(11) 3086-4738**; **RIO DE JANEIRO**: Torre Rio-Sul, Rua Lauro Müller, 116, conjunto 3105, 31º andar, CEP 22290-160, RJ, Brasil, tel.: **(21) 2113-2200**, fax: **(21) 2543-1657**

VIDA SIMPLES 169 ISSN (977167876000), ano 14, nº04 é uma publicação mensal da Editora Caras. **Edições anteriores**: Ligue para **0800-777 3022** ou solicite ao seu jornaleiro pelo preço da última edição em bancas mais despesa de remessa; sujeito a disponibilidade de estoque. **Distribuída em todo o país pela Dinap S.A.** Distribuidora Nacional de Publicações, São Paulo. **VIDA SIMPLES** não admite publicidade redacional

Serviço ao Assinante
Grande São Paulo: **(11) 5087-2112** - Demais localidades: **0800-775 2112**
www.abrilsac.com
Para Assinar
Grande São Paulo: **(11) 3347-2121** - Demais localidades: **0800-775 2828**
www.assineabril.com.br

Impressa na Gráfica Abril:
Av. Otaviano Alves de Lima, 4400,
CEP: 02909-900, Freguesia do Ó, São Paulo, SP

ANER

Revistas da Editora CARAS
AnaMaria (*Semanal - Universo Feminino*) | **Arquitetura & Construção** (*Mensal - Casa & Materiais*) | **Aventuras na História** (*Mensal - Conhecimento & Memória*) **Bons Fluidos** (*Mensal - Bem-Estar & Sustentabilidade*) **CARAS** (*Semanal - Estilo de Vida & Sociedade*) | **Contigo!** (*Semanal - Celebridades & Entretenimento*) | **Manequim** (*Mensal - Moda*) **Máxima** (*Mensal - Mulher Moderna*) | **Minha Casa** (*Mensal - Lar & Decoração*) | **Minha Novela** (*Semanal - Televisão*) **Placar** (*Mensal - Esportes*) | **Recreio** (*Semanal - Infantil*) **Sou Mais Eu** (*Semanal - Depoimentos & Superação*) **Tititi** (*Semanal - Fama & TV*) **Vida Simples** (*Mensal - Autoconhecimento*) **Viva Mais** (*Semanal - Família*) | **Você S/A** (*Mensal - Profissão & Finanças*) **Você RH** (*Bimestral - Carreira Profissional*)

Principais Prêmios & Eventos da Editora CARAS
Ilha de Caras | Melhores Empresas para Você Trabalhar | Prêmio Contigo! de Televisão Café com Você RH | Prêmio O Melhor da Arquitetura | Castelo de Caras | Melhores Empresas para Começar a Carreira | Prêmio Bola de Prata | Semana do Bem Estar

Editor Responsável
Wardi Awada

ILUSTRAÇÃO PAULA FABRIZIO; FOTO DA CAPA MAXIMILIAN STOCK/GETTY IMAGES

vida simples

ABRIL 2016

pág. 42
As mãos de Dona Coló, em Belém (PA), estão na série de fotos sobre a felicidade

nesta edição

todo mês

Colunistas

FOTO *Henrique Manreza*

Envie comentários e sugestões pelo e-mail *vidasimples@ maisleitor.com.br*, com nome completo, profissão e cidade

Para consultar edições recentes, acesse nosso site: vidasimples.uol.com.br

Ou ainda participe de nossas redes sociais
FACEBOOK *revistavidasimples*
INSTAGRAM *vidasimples*
TWITTER *@vidasimples*

Série ideias

Já sofrendo com o fim da série *Ideias para um Novo Milênio*. Como sentia falta de textos dessa qualidade! A minissérie não só mostrou o verdadeiro significado de "ideias", mas resgatou, de forma inspiradora, a essência da própria escrita. Ficou impossível reprimir o ímpeto em escrever para vocês depois de ler aqueles textos. Aguardo por mais ideias, aguardo por mais produções como essa, trabalho magnífico.
— Ludmyla Bárbara Quirino Lima

Triste constatação

Acabei de receber a revista e fui depressa ler a *Ideia nº 6*, como sempre um gozo. Mas, dessa vez, o texto estava acompanhado de uma triste constatação e um questionamento: com o fim da minissérie não teremos mais José Francisco Botelho escrevendo para VIDA SIMPLES?
— Benedito Zanobia

Prazer na leitura

Nesse período de extermínio de boas publicações, vale a pena deixar registrado aqui o meu prazer e também satisfação em ser assinante da revista VIDA SIMPLES.
— Ubaldo Rizzaldo

Terapia

Sempre que recebo a VIDA SIMPLES, meus olhos se enchem de alegria pois sei que vou absorver grandes textos e matérias incríveis. Em tempos desmotivadores, a leitura se torna uma terapia. Obrigado por proporcionar uma energia fantástica.
— André Ojevan

Gratidão

O texto da gratidão, que conta os aprendizados da Deborah Dubner, me emocionou e me encheu de es-

perança. Fiquei agradecida por ela me ensinar a confiar no poder da semente. Ah, receber a revista em um domingo chuvoso foi tudo de bom.
— Melissa Bertuzzi

Vida longa

A todos da equipe, o meu muito obrigado! Descobri a revista há muitos anos, numa banca de jornal, atraída pela capa. Bravo! As ilustrações são sempre lindas e dizem tudo. Tenho, como tantos outros leitores já manifestaram, a sensação de que a revista é a mim endereçada. Ensaiei várias vezes escrever, mas foi lendo a edição 164, de novembro de 2015, que senti essa real necessidade. Lindíssimo o texto assinado por Viviane Zandonadi sobre a escrita. Fui tocada pelo sentimento de identidade. As palavras pareciam tiradas da minha cabeça. Emoções antigas vieram me visitar. Obrigada por tanta sensibilidade que me ajudou também na minha busca por compreender. Vida longa a VIDA SIMPLES!
— Gisele Abigail Montan Torres

@VFELDENS

@NUTRIBRUMORAES_

@MONICARAMALHO

@ELIANECECCON

@ANINHA_RUIZ

Adoramos encontrar tantas imagens lindas de VIDA SIMPLES no Instagram. A partir desta edição, vamos retribuir a gentileza publicando algumas dessas postagens por aqui

Inspiração

As matérias e o carinho da revista já fazem parte da minha vida há anos. Muitas foram as matérias que tocaram minha alma e me ajudaram com reflexões. Mas hoje, em especial, gostaria de compartilhar com vocês uma história linda que começo a escrever a partir de agora. Na edição de novembro de 2013 *(página 21)*, vocês publicaram o projeto A Jornada, de Renata Quintella. E foi justamente por causa dessa matéria, que hoje faço parte do instituto A Nossa Jornada. Em fevereiro, participei da imersão do instituto junto com Renata, Leandro Malhado, Rodrigo Hernandes e mais 12 pessoas encantadoras. E, com muita alegria, a partir de hoje, visto oficialmente a camisa do instituto, pois sou voluntária da comissão. Terei a oportunidade de caminhar ao lado de pessoas que estão dispostas a mudar o mundo com atitudes simples mas repletas de amor e carinho. Gente cuidando de gente. Gentileza gerando gentileza. Pessoas unidas, criando jornadas possíveis, construindo um mundo melhor! Gratidão a vocês, pois de fato nos ajudam a tornar nossa vida mais simples.
— Cintia Pelissari

FALE COM A GENTE

ATENDIMENTO AO LEITOR
Envie suas perguntas, críticas e sugestões para a redação: Av. Presidente Juscelino Kubitschek, 1400, 13º Andar, CEP 04543-000, São Paulo, SP. E-mail: **vidasimples@maisleitor.com.br**

PARA ASSINAR
Acesse via internet: **assineabril.com.br**
Ligue Grátis: **0800-7752828**
Grande São Paulo: **(11) 3347-2121**
De segunda a sexta das 8h às 22h
Aos sábados, das 9h às 16h
Site: **abrilsac.com**

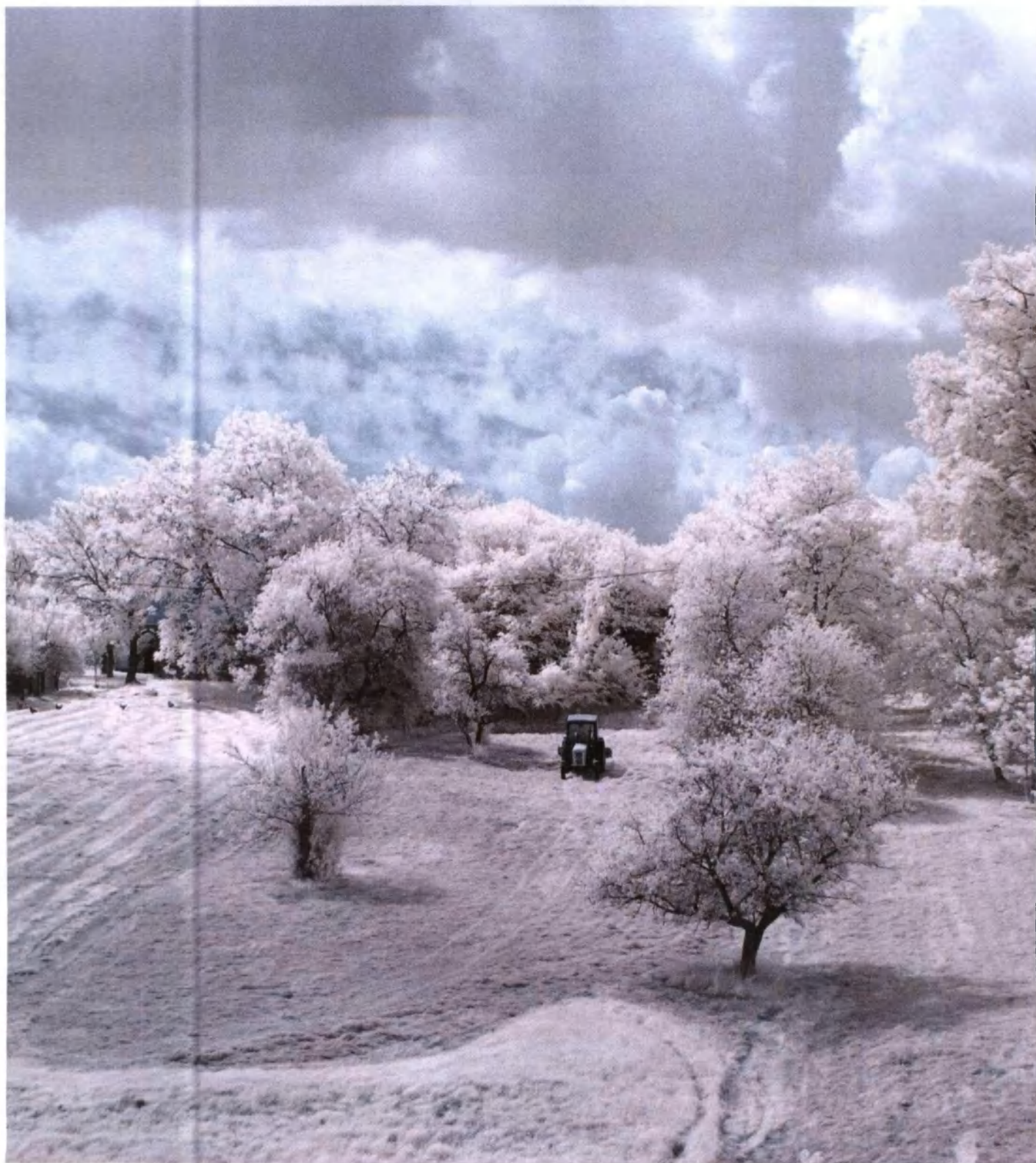
DÚVIDAS
Sobre sua assinatura, reclamações e alteração de endereço
Grande São Paulo: **(11) 5087-2112.** De segunda a sexta, das 8h às 22h
Em outras localidades, ligue grátis: **0800-7752112**
Site: **abrilsac.com**

PARA ANUNCIAR
Telefone: **(11) 2197-2011/2059/2121**
E-mail: **publicidade@editoracaras.com.br**

PARA COMPRAR EDIÇÕES ANTERIORES
Ligue: **0800-7773022**
De segunda a sexta das 7h30 às 17h30

VENDA DE CONTEÚDO
Para direitos de reprodução dos textos e imagens publicados em VIDA SIMPLES, acesse **www.abrilconteudo.com.br**

Compartilhe

TEXTO E EDIÇÃO *Débora Zanelato*

Sentir em outras cores

Imagens feitas com técnica infravermelha revelam um mundo em tons fantásticos, delicados e encantadores

ESSA IMAGEM É DE um lugar real, nos campos da Polônia. Mas suas cores, calmas e irreais, parecem nos transportar para um mundo onírico, singelo e leve. O trabalho é do fotógrafo polonês Przemyslaw Kruk, que utiliza uma câmera modificada para reproduzir imagens a partir de uma técnica chamada infravermelha, capaz de transformar as cores em tons opostos e encantadores. "O mundo em infravermelho é diferente do que podemos ver. As árvores são brancas, o céu é um pouco mais escuro e a iluminação é melhor. Para mim, essas fotos dão muitas possibilidades de mostrar a beleza de um lugar", diz ele, que é fotógrafo há quase três décadas e utiliza a técnica há cinco anos. Os tons neutros, fora do habitual, invertem o que estamos acostumados a ver. Parecem limpar o nosso olhar, proporcionando um momento mágico, mas também de frescor e contemplação. E acalma a visão, acostumada a infinitos estímulos. "Essa fotografia nos mostra tudo de um jeito diferente. O efeito é de tirar o fôlego e muitas vezes surpreendente. Para mim, esse é, frequentemente, o único jeito de revelar o que vejo", reflete. As fotos de Przemyslaw propõem uma nova forma de ver e, também, sentir as formas da natureza ao redor. — DÉBORA ZANELATO

PRZEMYSLAW KRUK
foto-kruk.pl

Durma com a natureza

Empresa cria uma cabine de madeira que se transforma em quarto para estimular a proximidade e a convivência com o verde

UM QUARTO na floresta. Assim é a cabine da Lushna, empresa eslovena que tem como objetivo estimular o nosso convívio com a natureza, com conforto e design. Criado por Peter Ličen e Marjeta Fendre, o pequeno cômodo é fácil de montar e de transportar. É feito de madeira e materiais eco-friendly, duráveis e resistentes, podendo permanecer fixo por bastante tempo sem estragar. Dentro da "barraca" há um colchão que comporta duas pessoas, e uma das paredes tem um vidro panorâmico, que permite a entrada de luz natural e proporciona uma bela vista para as estrelas durante a noite.

LUSHINA
glamping-lushna.com

SEU NOVO CELULAR USADO

A RECOMÉRCIO é uma empresa que compra smartphones fora de uso. Em boas condições, os aparelhos são revendidos por um preço mais atrativo – e têm até garantia. Se estiver obsoleto ou quebrado, o celular vai para a reciclagem adequada de componentes eletrônicos. O bacana é que, como cerca de 80% dos aparelhos ainda estão em boas condições, o site dá nova chance aos acessórios usados e estimula um consumo consciente.

RECOMÉRCIO | http://bit.ly/1SnB8Pa

Lugar ao sol em Nova York

"EU SEMPRE me encantei pelo fato de poder falar de pessoas comuns, a solaridade de cada um, de experiências corriqueiras", diz Gabriel Hamsi, brasileiro que mora no bairro de Williamsburg, no Brooklyn, em Nova York. Por lá, ele criou o The Sun Gallery, um projeto que envolve fotos e vídeos sobre as pessoas da cidade e seu estilo de vida. Nos vídeos, ele conversa com gente comum, como uma americana de cabelo cor-de-rosa que, aos 55 anos, tem uma marca de bolsas com frases engraçadas, ou o brasileiro que faz mestrado durante o dia e, à noite, se transforma em uma drag queen.

THE SUN GALLERY
thesungallery.com.br

FOTOS DIVULGAÇÃO

EM BRAILE COM AMOR

INCOMODADO com a falta de variação de estilo no braile, o designer americano Deon Staffelbach resolveu criar outros símbolos para transformar a experiência de leitura para deficientes visuais. Assim, ele criou relevos de estrelas, corações e quadrados. "Sei que são mais difíceis de imprimir e, para um grande livro, isso não funciona. Mas é uma alternativa para os momentos em que for possível uma linguagem mais afetuosa", diz.

TIPOGRAFIA BRAILE | http://bit.ly/24FGHgF

Vencidos à venda

A FIM DE lutar contra o desperdício de alimentos, a ONG dinamarquesa Folkekirkens Nødhjælp criou uma solução diferente: o WeFood, um mercado que vende com 50% de desconto carnes, laticínios, frutas e vegetais com prazo de validade vencido. Os alimentos são doados por grandes supermercados do país e passam por uma triagem que seleciona aqueles que podem ser consumidos sem risco algum à saúde.

WEFOOD
http://bit.ly/1VyTnQp

Os olhos da cidade

Fotógrafo português clica as variadas janelas por onde passa para mostrar como cada lugar é realmente único em sua arquitetura

COMO RECONHECER instantaneamente uma cidade? Claro, seus pontos históricos e turísticos ajudam. Mas o fotógrafo português Andre Vicente Gonçalves tem lançado um novo olhar para retratar os lugares por onde passa. Ele dá enfoque para as janelas, no projeto intitulado Windows of The World. "Acho engraçado como um pedaço de vidro entre o interior e o exterior de uma casa nos dá a sensação de segurança e também fala sobre um conceito de beleza e arquitetura, alguns opulentos e outros bem humildes", diz. Andre já clicou cidades de países como Portugal, Itália e Espanha.

WINDOWS OF THE WORLD
http://bit.ly/1p4g58U

Os irmãos Aubry e Kale Walch se inspiraram nas receitas da avó

Açougue vegetariano

Irmãos que não comem carne criam mais de 40 alternativas feitas à base de proteína de trigo; entre as opções estão bacon e linguiças

O HERBIVOROUS BUTCHER é um açougue localizado em Minnesota, nos Estados Unidos, que oferece 40 opções de "carne" produzidas a partir da proteína de trigo. É o primeiro na América Latina e oferece filé-mignon, carne moída, bacon e até linguiças de origem vegetal. Os criadores, Aubry e Kale Walch, são irmãos e veganos, que conseguiram realizar o sonho de abrir o lugar depois de uma campanha de financiamento coletivo. "Muitas das nossas receitas foram inspiradas pela culinária da nossa avó", diz Aubry. "Mas ela usava vários tipos de carne, e o nosso desafio é usar nenhum."

THE HERBIVOROUS BUTCHER
theherbivorousbutcher.com

Visite Mariana

APESAR do triste desastre ambiental pelo qual passa Mariana (MG), depois do rompimento da barragem da mineradora Samarco, o Centro Histórico da cidade se mantém totalmente preservado. Primeira vila do estado de Minas, ela abriga um rico patrimônio histórico e belas igrejas. Diante desses dois cenários, o mineiro Juliano Cristian Bonifácio resolveu criar o aplicativo Salve Mariana, para incentivar o turismo da região, mostrando toda a beleza do lugar e fornecendo atualizações sobre a cidade. A ideia, sensível, também é a de melhorar a autoestima da população. Disponível para sistema operacional Android, o download do aplicativo é gratuito.

SALVE MARIANA
salvemariana.com.br

LITERATURA EM OBJETOS

APAIXONADOS por livros muitas vezes são pessoas que nem sequer dobram a orelha de uma página ou grifam um parágrafo. Mas a sueca Cecilia Levy é tão encantada por esse universo que usa as páginas de encadernações velhas como matéria-prima para construir lindos objetos. "Reagrupando páginas, crio esculturas onde a história continua viva, mas de forma diferente", diz. Um belo jeito de dar novo significado para a literatura.

CECILIA LEVY | cecilialevy.com

FOTOS DIVULGAÇÃO

FOTOS FILE404/SHUTTERSTOCK

A empatia é uma qualidade que podemos exercitar diariamente e que traz ganhos para as nossas relações e para o entorno

Pelos seus olhos eu vejo

A empatia, ou a arte de se colocar no lugar do outro, é um valor que anda em falta ultimamente e cujo exercício poderia não apenas melhorar a nossa vida mas transformar o mundo

EDIÇÃO *Ana Holanda** **ILUSTRAÇÃO** *Dandara Hahn*

PATRICIA MOORE é uma americana que, na década de 1980, revolucionou o design dos eletrodomésticos ao passar quase três anos (de 1979 a 1982) vivendo a rotina de uma senhora de 85 anos. Todos os dias, ela cumpria um ritual: aplicava camadas de látex no rosto para parecer enrugada, colocava óculos que lhe borravam a visão, tapava parcialmente os ouvidos para ter dificuldade de escutar, vestia suspensórios e enrolava bandagens para se manter encurvada, prendia talas nos braços e pernas que dificultavam a flexibilidade e, ainda, calçava sapatos desiguais que a obrigavam a andar de maneira trôpega. E assim seguia realizando tarefas que uma octogenária precisaria fazer no cotidiano. Ela cozinhava, utilizava eletrodomésticos, caminhava pelas ruas, tentava subir e descer escadas. Mas por que ela fez isso? A motivação de Patricia era entender o mundo pelo ponto de vista das pessoas mais velhas e descobrir os reais obstáculos pelos quais elas passavam diariamente. A partir dessa experiência, ela desenvolveu uma série de objetos e desenhou eletrodomésticos mais acessíveis para todos (só para lembrar, nessa época, muitos dos acessórios de uma cozinha, como a geladeira, eram incrivelmente pesados). Patricia Moore é considerada a fundadora do design inclusivo ou universal.

A inglesa Jo Berry tinha 27 anos quando o pai, um parlamentar conservador, foi morto por uma bomba numa conferência do partido do qual ele fazia parte. Era 1984. Entre os responsáveis pelo atentado estava Pat Magee, que foi preso e libertado anos depois, em 1999. Jo quis se reunir com ele para uma conversa. "Quis me encontrar com Pat para pôr um rosto no inimigo e vê-lo como um ser humano real", conta. Os dois se sentaram frente a frente dezenas de vezes. E tiveram diálogos penosos para ambos, mas que ajudaram, cada um, a ter uma compreensão da perspectiva do outro sobre o atentado. O que a experiência trouxe para Jo? Ela fundou, junto com Pat, uma organização chamada Building Bridges for Peace (Construindo Pontes para a Paz, em tradução livre), que incentiva a conversa entre inimigos declarados para que cada um passe a entender a ótica do outro e, assim, se aproximar da paz. "Compreendi que, seja qual for o lado do conflito em que você esteja, se tivéssemos todos nós vivido a vida uns dos outros, poderíamos ter feito o que o outro fez. Em outras palavras, se eu tivesse vindo de um meio republicano, poderia *facilmente* ter feito as mesmas escolhas que Pat fez", acredita Jo Berry.

O que Patricia Moore e Jo Berry têm em comum é que ambas conseguiram desenvolver »

*COM CONTEÚDO DA REVISTA BONS FLUIDOS

verdadeiramente a empatia. Essas histórias fazem parte do ótimo livro *O Poder da Empatia* (Zahar), que traz histórias, pesquisas e projetos em que o mote é entender a importância de perceber o mundo pela visão do outro. O autor da obra, o filósofo australiano Roman Krznaric e um dos criadores da The School of Life, mergulhou por mais de dez anos no tema da empatia. Para ele, esse valor pode transformar o mundo, uma vez que melhoraria a compreensão mútua e a relação entre as pessoas.

Como fazer isso na prática

Quantas vezes dizemos: "Coloque-se no meu lugar" ou "coloque-se no lugar dele"? Como conseguimos sentir as emoções de outra pessoa ou mesmo pressentir suas intenções e compreender suas motivações? Um grupo de pesquisadores franceses se dedicou a responder essas perguntas. O estudo deu origem ao livro *L'Émpathie* (A Empatia, sem tradução para o português), uma obra coletiva que trata do tema sob diferentes aspectos - do fisiológico e psicológico ao neurológico, passando pelo filosófico e ético.

De acordo com os especialistas envolvidos nesse estudo, sem a capacidade de adotar o ponto de vista do outro, o mundo seria habitado por psicopatas e autistas. Mesmo existindo também em alguns primatas e pássaros e nos golfinhos, é no homem que a empatia se desenvolve de forma mais elaborada.

Mais do que pela linguagem, é pelo olhar que a empatia se manifesta em nós. Graças aos avanços dos estudos das imagens do cérebro, sabe-se que o contato do olhar ativa a amígdala (região do cérebro onde se processam algumas sensações) e todo o sistema de emoções. "A troca de olhar é a forma mais fundamental de compreensão e aceitação do outro", nota Alain Berthoz, diretor do Laboratório de Fisiologia da Percepção e da Ação, do Collège de France. Segundo ele, na troca do olhar encontramos três componentes da empatia: eu te olho; você me olha, mas eu devo compreender o que esse olhar, experimentado por nós e dirigido para mim, significa; e nasce da troca do olhar um elo que não pertence nem mais a mim nem a você, mas ocorre entre nós. "Isto é, de repente percebo esse elo que nos liga no mundo como se sobrevoasse a cena. Eu nos percebo juntos como um objeto no mundo", afirma Berthoz, explicando que essa empatia garante, nas relações, a escolha de pontos de vista próprios.

Simpatia é outra coisa

É preciso, antes de tudo, não confundir empatia com simpatia, assinala o francês Gérard Jorland, pesquisador do Centro Nacional de »

Pesquisas Sociais, em Paris. Designa-se por empatia a capacidade de se colocar no lugar do outro para tentar compreender seus sentimentos sem necessariamente experimentar as mesmas emoções. A simpatia, ao contrário, é vivenciar as emoções do outro sem obrigatoriamente se colocar no lugar dele. A simpatia é um contágio de emoções, sendo o riso em cadeia um exemplo típico. Da mesma maneira que podemos chorar ao ver alguém chorando, mesmo sem saber o motivo disso. A empatia pode alimentar a simpatia, mas esta não é uma consequência necessária, acrescenta Élisabeth Pacherie, filósofa do Instituto francês Jean-Nicod. Compreender o sofrimento ou a alegria que ele sente, se colocando no lugar do outro, não implica o desejo de ajudá-lo. "O objeto da empatia é a compreensão, e o objeto da simpatia é o bem-estar do outro. Em resumo, a empatia é um modo de conhecimento e a simpatia, um modo de encontro com o outro", define o psicólogo americano Lauren Wispe.

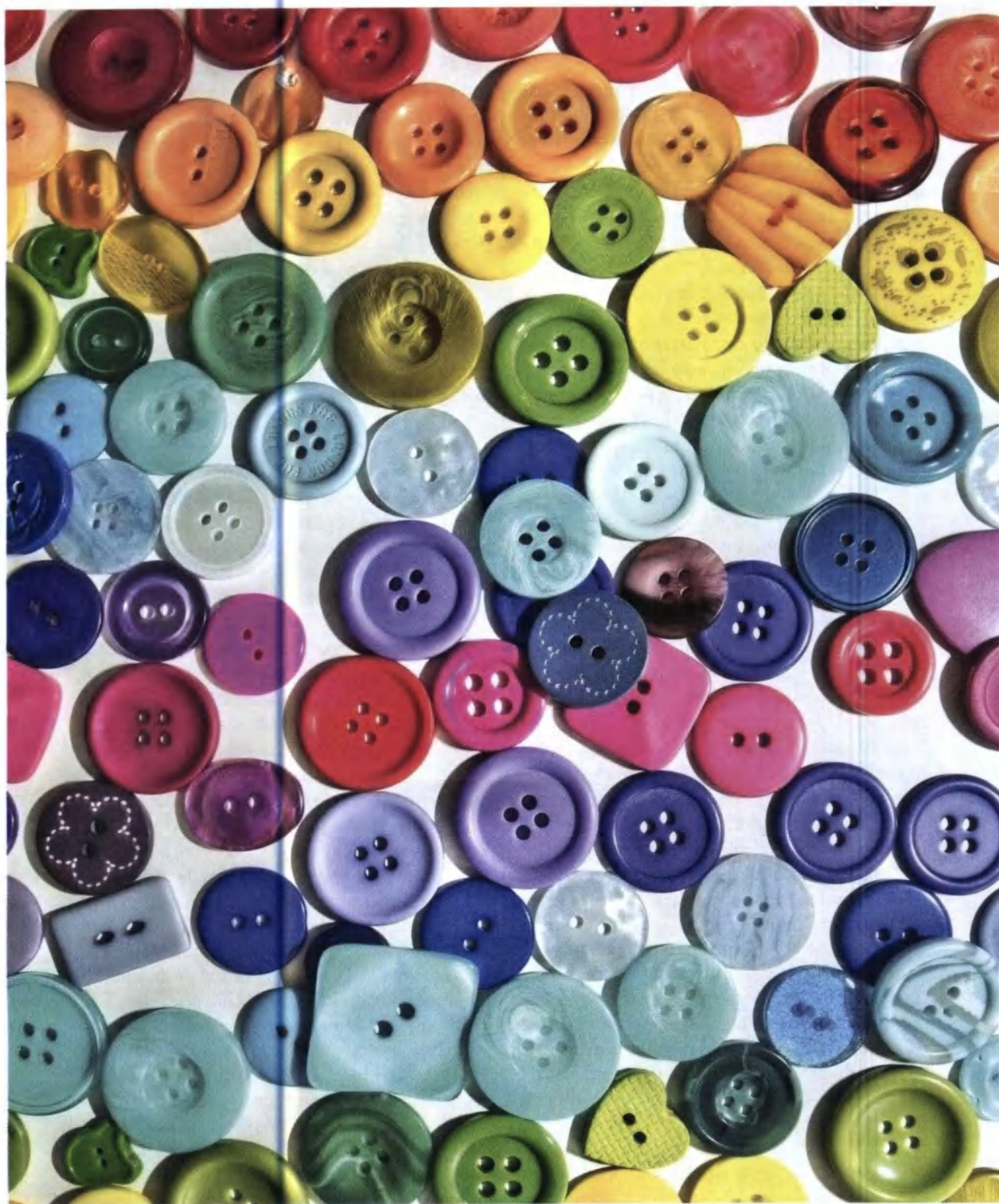
No entanto, o que os pesquisadores franceses ou mesmo o escritor Roman Krznaric perceberam é que quando temos um olhar mais empático passamos a conhecer melhor o outro, o mundo e também a nós mesmos. Em uma sociedade egocêntrica, em que cada um se preocupa apenas consigo mesmo, desenvolver essa qualidade pode ser um caminho para um futuro de relações mais generosas e com mais afeto. Krznaric aponta algumas maneiras de fazer isso no nosso dia a dia. Um exercício poderoso é puxar conversa com um desconhecido. "Concentre-se não em trivialidades como o tempo ou os esportes, mas em temas importantes como as prioridades na vida, as ideias, esperanças e sonhos. Isso significa não excluir ninguém: todas as pessoas, não importa que aparência tenham ou de onde venham, podem ser um singular e cativante interlocutor, se você conseguir encontrar uma maneira gentil de ter acesso à sua alma", escreve Krznaric. "Conversar com estranhos pode ser uma aventura em termos de aprendizado pessoal e compreensão, uma maneira de desafiar suas ideias e descobrir novas. Em outras palavras, de compreender que a conversa pode ser boa para você." Para finalizar, Krznaric dá um último motivo para que eu e você comecemos a desenvolver a empatia já: "O hábito de empatizar pode criar laços humanos que fazem valer a pena viver. Nosso bem-estar depende de sairmos do nosso próprio ego e entrarmos na vida de outros. Os prazeres que isso proporciona são reais e profundos. Sem isso somos seres menores, e apenas parte do que poderíamos ser". ■

Faça boas escolhas

Um passo a passo para você enfrentar seus medos e finalmente tomar uma decisão que está há tempos martelando sua cabeça com sabedoria, segurança e coragem

TEXTO *Liane Alves*

ACONTECEU QUANDO eu tinha 13 anos. Era a primeira vez que pisava em Nova York (EUA) e estava doida para conhecer a cidade. Após o café da manhã no hotel, meu pai, um experiente viajante, me deu um mapa de lá, explicou como eu poderia me achar nas ruas identificadas por números, assinalou os pontos turísticos que poderiam interessar uma menina ajuizada como eu (a Biblioteca Pública, o Museu de Arte Moderna, o Central Park) e combinou de nos encontrarmos ali mesmo no saguão de entrada quatro horas mais tarde. Olhou bem dentro dos meus olhos e pediu que eu não me esquecesse dos seus dois mantras preferidos: "O mundo é meu quintal" e "Sempre há uma solução para tudo, menos para a morte". Dessa maneira, assim como nas iniciações indígenas, meu pai me colocou pela primeira vez sozinha diante da multiplicidade de escolhas da vida adulta. Gelei. Não imaginava ter de circular sozinha por aquela metrópole desconhecida que me oferecia tantas alternativas e riscos. Sem me dar tempo para reagir, ele se despediu. Ainda trêmula e hesitante, procurei a atração mais próxima e entrei no MOMA, o Museu de Arte Moderna de Nova York. Parei estatelada diante da força e beleza de *Guernica*, a tela de (Pablo)Picasso em tons de cinza, preto e branco que imortalizou os horrores de um ataque aéreo durante a guerra civil espanhola. Olhei os personagens um a um e me identifiquei com um cavalo em estado de choque diante do barulho das bombas. Naquele momento, ele era eu: totalmente em pânico. Mas, aos poucos, entre os móbiles flutuantes do escultor Alexander Calder e as cores vibrantes dos quadros de (Piet) Mondrian, comecei a relaxar. Mais calma, me lembro de ter decidido conscientemente que daquele momento em diante eu não iria ter mais medo. Tudo continuava igual, mas eu tinha conseguido virar o *dial*. Respirei fundo e tentei encontrar coragem e força no coração e seguir adiante para explorar outros caminhos da cidade. Me espreguicei sob o sol num banco do Central Park. Entrei na Igreja de St. Patrick e rezei. Comi a mais saborosa torta de cerejas da minha vida e não tive receio de pedir informações para desconhecidos. Como me senti viva, confiante e feliz! O que eu não sabia, até aquele momento, era que, de longe, meu pai me acompanhava a cada passo. »

FOTO CATHERINE MACBRIDE/GETTY IMAGES

O excesso de alternativas nos confunde e nos deixa indecisos. O resultado é que, na dúvida, optamos pela imobilidade

» Não sei se você, um dia, também morreu de medo ao se deparar com decisões difíceis que, muitas vezes, têm de ser tomadas na mais completa solidão e no meio de muito temor. Mas, se isso já aconteceu, bem-vindo ao mundo. Porque não há ser humano que não tenha passado por uma escolha decisiva sem tremer nas bases. Então começamos este texto na mesma condição, pois, como você, eu também desejava ter mais consciência do que fazer e como agir diante de uma encruzilhada.

Confesso que aprendi demais com as revelações, muitas delas surpreendentes, que autores, pesquisadores e entrevistados fizeram nesta reportagem com relação a isso. Se eu tivesse essas informações antes, tenho certeza de que elas me ajudariam a escolher melhor e com mais segurança durante a vida. Espero sinceramente que aconteça o mesmo com você.

O caso das seis geleias

Sheena Iyengar, uma jovem americana que ainda cursava o colegial na década de 1980, era absolutamente fascinada por uma loja de produtos gourmet que existia perto de sua casa. Só de tipos de geleia havia mais de 350. Mostardas, 100. Azeites, 70. "Eles tinham mais de duas dúzias de diferentes rótulos de água mineral num tempo em que a gente ainda costumava tomar água de torneira", conta ela com bom humor numa palestra do TED, evento que reúne pessoas com boas ideias e soluções para transformar o mundo. Observadora, ela começou a se perguntar por que jamais conseguia comprar nada por ali, mesmo que estivesse com fome? Não era só falta de dinheiro, pois, apesar de ser estudante e não ter muitos recursos, sempre poderia comprar um chiclete, um chocolate, uma fruta. Sheena intuiu a resposta do enigma, mas queria a confirmação. Então propôs uma experiência para o gerente do lugar, que resolveu aceitar o desafio. Ela montou duas banquinhas nos corredores do estabelecimento: uma com seis tipos de geleia, e outra com 24 diferentes sabores, para que as pessoas pudessem experimentar os produtos. Claro, a banca com o maior número de opções foi de longe a mais concorrida, com 60% do total de visitas. Esperta, ela comparou em seguida os índices de venda. Na banca maior, houve apenas 3% de vendas, enquanto no estande com apenas seis geleias, a marca atingiu os 30%. Ou seja, quanto mais simples a escolha, mais fácil ficava comparar e comprar. Por isso ela saía com fome da loja e não conseguia levar nada: havia escolhas demais. Nesse célebre experimento de marketing (Sheena se especializou depois em psicologia e economia e ficou famosa nessas duas áreas) ficou provado algo fundamental com relação a escolhas: o excesso de alternativas nos deixa paralisado. Não conseguimos identificar o que é melhor, pois as diferenças são tão pequenas e equivalentes que nos perdemos com relação aos critérios de seleção. E esse bloqueio acontece seja com relação a geleias, seja com qualquer coisa na vida.

O excesso de alternativas nos confunde e nos deixa indecisos. Então preferimos não escolher, não agir ou tomar qualquer decisão. E, mesmo quando optamos por comprar ou fazer algo, teremos um baixo comprometimento com nossa opção, porque iremos desconfiar dela, já que não temos certeza de nossa capacidade real de selecionar bem. Ficamos com um medo eterno de termos sido enganados ou, pior, iludidos.

Acontece que vivemos num mundo saturado de milhares de alternativas. É só navegar na internet para nos darmos conta disso ou, então, ligar a televisão. Num instante, nos são oferecidas variadas escolhas: para onde ir, o que fazer, usar ou consumir. Com esse exagero, nos tornamos volúveis, inseguros com relação às nossas opções, exigentes e intolerantes com aquilo que escolhemos e sujeitos a reclamar de tudo o que nos foi oferecido. Além disso, em nenhum momento nos foi ensinado como selecionar com mais sabedoria e segurança, porque até recentemente esse não era um grande problema: tínhamos poucas alternativas com relação a tudo e nos satisfazíamos com muito menos.

Hoje vivemos um paradoxo: sempre acreditamos que a liberdade de escolher entre muitas alternativas deveria nos levar a fazer melhores escolhas e nos deixar mais satisfeitos e felizes. Mas acontece exatamente o oposto e ficamos mais insatisfeitos e inseguros com isso. "Quando escolhemos algo, sentimos que perdemos »

FOTO SOPHIE BROADBRIDGE/GETTY IMAGES

A impulsividade também não ajuda nessas horas. O mais importante é considerar a sua voz interior, os seus reais desejos

» todo o resto. Somos tentados a achar que a escolha foi ruim, pois temos dezenas, centenas ou milhares de outras opções que, em tese, poderiam nos satisfazer mais. Isto é, sempre resta uma dúvida no ar: a de que talvez fôssemos mais felizes com a escolha de outra alternativa", diz o psicólogo americano Barry Schwartz, autor de *O Paradoxo da Escolha - Por Que Mais É Menos* (Girafa). Em outras palavras, além de ser paralisante, o excesso de opções nos deixa mais propensos a ficar insatisfeitos com o que escolhemos quando saímos da nossa indecisão. E isso é grave: esse sentimento pode sabotar um brilhante e feliz caminho. Portanto, não ceda a ele. O mais sábio depois de ter sido feita uma escolha consciente é confiar nela e deixar rolar.

Corte, corte, corte

A pesquisadora e psicóloga Sheena Iyengar também sugere algumas maneiras de se defender da multiplicidade de alternativas. A primeira sugestão dela pode nos ajudar demais. "Corte, corte, corte", aconselha a moça. Assim, se puder, reduza ao mínimo suas opções, sem dó nem piedade. Simplifique. Não se perca, procure manter o foco do que realmente importa para você. A segunda também nos dá um bom parâmetro. "Procure mais qualidade e menos quantidade", ela diz. Acredite: não se pode ter tudo na vida e toda escolha inclui perdas. Por isso, é sempre melhor ficar com o que tem mais qualidade. Outra boa indicação é o treino de estar cada vez mais consciente ao tomar suas decisões, a começar pelas inúmeras pequenas escolhas do cotidiano (que, segundo as pesquisas de Sheena, são cerca de 70 por dia). Em outras palavras, não seja muito impulsivo, ouça com mais atenção sua voz interior e esteja mais atento ao que é mais profundo e relevante para sua vida. Tenha um norte do que realmente importa para você e escolha de acordo com ele. Integridade, verdade, ética, consciência e generosidade são bons orientadores de rota e escolhas. Quem leva em consideração essas qualidades costuma acertar.

Sheena também sugere deixar bem vívido em sua mente o que aconteceria depois da sua decisão. Coloque em imagens as consequências reais de suas escolhas, tanto as negativas quanto as positivas. Quais seriam os diferentes cenários que poderiam surgir após sua decisão? As imagens podem ajudá-lo a visualizar melhor as situações resultantes dessa ação. Esse exercício simples pode auxiliar na decisão final.

Mas é Ruth Chang, uma filósofa americana de origem chinesa, quem nos dá outra grande chave na hora de escolher. Ela diz que, quando analisamos uma questão, temos a tendência de colocar razões objetivas para decidir por isso ou aquilo, sem perceber que elas podem nos conduzir a erros e impasses. E você sabe por que acontece isso? Não nos colocamos como somos diante delas e temos vergonha de considerar nossas características pessoais nas decisões. Por exemplo: por mais que ninguém entenda, você pode querer continuar a trabalhar no banco, porque gosta do que faz, da segurança que um emprego proporciona e da sua rotina. Aventurar-se numa cidade estranha com mais oportunidades seria uma alternativa que o mergulharia, no futuro, numa sensação de insegurança e até mesmo pânico. Mas você prefere se esquecer disso na hora de tomar as decisões. Isso porque não quer assumir como realmente é e tem vergonha desse seu lado mais enraizado. Enfim, escolhas podem não ser bem-sucedidas quando idealizamos quem somos e também quando consideramos demais o que os outros acham. Levar em conta só o externo, ou o que fica bem na fita, pode nos afastar do que realmente deseja nosso coração. "Decisões subjetivas e pessoais podem ser mais acertadas do que as puramente objetivas, porque elas incluem como somos verdadeiramente", diz Chang. Para isso, é preciso nos conhecermos mais, saber ouvir e reconhecer nossa voz interior, sem julgar. Mesmo que depois todos riam da nossa cara.

Na hora da bomba

Escolher de uma forma menos intempestiva e emocional, principalmente quando estamos diante de uma situação bombástica inesperada, também ajuda. Elizabeth George, autora do livro *Como Fazer Escolhas Certas* (Hagnos), dá alguns conselhos interessantes na hora da decidir quando estamos envoltos por fortes e repentinas emoções. "Tudo parece estar bem, mas »

Parar para refletir sobre a decisão que se pretende tomar é algo recomendável. É assim que as escolhas maduras brotam

» algo acontece e parece que alguém lança um torpedo sobre seu maravilhoso navio. Você fica chocada, ferida, cega, totalmente surpresa ou arrasada. É como se puxassem seu tapete ou você perdesse o chão", escreve ela, que fala para um público essencialmente feminino. E adverte: escolhas feitas com a cabeça quente ou num momento muito confuso são capazes de gerar más consequências. "Elas costumam ser apenas reativas", analisa. Podem ser motivadas por raiva, ciúmes, insegurança, inveja, uma grande paixão... e por aí vai. Por isso, a primeira sugestão dela é simplesmente: "Pare!" Ou seja, interrompa a lava que brota no seu peito e aprenda a reconhecer que esse é um mau momento para decidir alguma coisa. O segundo conselho dela é: "Espere". Talvez seja melhor não decidir nada por enquanto. A autora acredita que, ao contrário, essa seja uma hora propícia para recolher-se. Nesses momentos, vale buscar apoio em suas crenças espirituais, se tiver alguma. É possível que a noite escura que você atravessa seja apenas uma fase temporária. "Não se muda o rumo no meio do nevoeiro. Seja na vida religiosa, no casamento, na vida profissional, seja em outras situações que envolvem muito compromisso, quando se está na situação de provação, de dúvida, de deserto, de escuridão... é melhor ater-se à decisão tomada anteriormente", escreve o palestrante suíço Bertrand Georges no livro *Fazer Boas Escolhas no Momento Certo* (Paulinas). E ele invoca as palavras de um santo muito sábio para poder afirmar isso. Dizia Santo Inácio de Loyola: "Em tempo de desolação, nunca fazer mudança, mas estar firme e constante nos propósitos e determinação em que se estava no dia anterior dessa desolação". Mas a perguntinha maliciosa e insistente que pode surgir nesses tempos áridos é: "E se você se enganou?" Com essa questão, surgem outras inquietações: a dúvida de que nada será como antes, de que a dificuldade durará para sempre e de que existe uma só saída possível, a fuga.

Isso não é verdade. Muita água ainda pode rolar debaixo dessa ponte se, como bons comandantes, tivermos a coragem de manter o leme na mesma direção durante a borrasca. "Devemos então aceitar não viver segundo o que vemos e sentimos, mas segundo o que cremos e com o que nos comprometemos anteriormente", prossegue Bertrand Georges. Para que essa decisão se mantenha firme, ele também aconselha um mergulho profundo na vida espiritual. Ela será a fonte de nutrição e força que nos auxiliará a fazer essa travessia. Acredito que uma terapia ou um trabalho de coaching também podem ajudar a aclarar a situação.

O bom momento

Mas também há a época certa para ouvir as inquietações da alma e fazer novas escolhas. É quando elas são muito insistentes e duram há muito, muito tempo. Um longo processo, portanto. Aí pode ser a hora de pedir sinais ao seu anjo da guarda, se você acreditar nele (eu acredito piamente, e a figura universal do anjo está presente em todas as tradições religiosas, inclusive as orientais). A partir desse pedido, sincronicidades, sonhos, encontros casuais, frases que chamam atenção num livro podem sinalizar outros rumos. Porém, é preciso não se iludir e querer forçar uma leitura dessas imagens e sinais que chegam de acordo com seus desejos. Mais uma vez, é melhor saber o que o coração diz e decodificar essa voz interior. Pode ser que esteja realmente na hora de você mudar de vida, de abandonar projetos antigos e de se renovar internamente. Mas lembre-se: nunca é alguma coisa fora de você, ou principalmente uma pessoa fora de você, que deve ocasionar esse novo caminho. A opção pela mudança vai requerer uma transformação íntima, pessoal e profunda, mas ela deve surgir de uma escolha interna sua, só sua, sem influência de ninguém ou de uma circunstância externa. Como aconteceu comigo em Nova York, não é o fora que importa, mas o dentro. E esse pode ser o seu momento de escolher, sem medo. Então respire fundo para encontrar força e coragem. Levante a cabeça e vá em frente. Desconfio que alguém, sorrindo, vai estar perto de você a cada passo. ■

LIANE ALVES, *depois de Nova York, viajou e morou em muitos países. Saiba mais sobre suas experiências e aprendizados em redlotus-spiritualtravels.com*

FOTO GARRY GAY/GETTY IMAGES

Apesar de toda a ponderação, você pode ainda se enganar. Mas, acredite, estará mais seguro de si na próxima encruzilhada

O fruto de cada pé

O aumento do consumo de cafés de qualidade permitiu que produtores brasileiros passassem a olhar para suas lavouras com mais orgulho e atenção, gerando um movimento de resgate da produção de grãos que vai muito além do que está na xícara

TEXTO *Rafael Tonon*

O TAL DO CAFEZINHO do dia a dia está diferente. Desde que grandes cadeias de cafeterias se tornaram comuns em cada esquina e os equipamentos para ter em casa (de máquinas de cápsulas a coadores modernos) ficaram mais acessíveis, a forma como a gente consome o café tem mudado bastante: na xícara servida nos restaurantes, nos cafés dos shoppings e até nas prateleiras dos supermercados – uma diversidade de marcas e grãos à venda, e não mais só os de saco de plástico metalizado. Há uma nova geração de bebedores mais exigentes de preparações rigorosas e de qualidade. "Nos últimos anos surgiu uma necessidade dos bebedores mais fanáticos, que quiseram acabar de uma vez com o hábito inconsciente, irreflexivo e automático de tomar café ruim e convertê-lo em um prazer hedonista", afirma o jornalista argentino Nicolas Artusi, que se autointitula sommelier de café e é autor do livro *Café – De Etiopía a Starbucks: La História Secreta de la Bebida más Amada y más Odiada del Mundo* (Café – Da Etiópia ao Starbucks: A História Secreta da Bebida mais Amada e Odiada do Mundo, ainda sem edição no Brasil).

Pega um café lá e senta aí que eu vou contar uma história: essa nova imagem do café começou a tomar forma há mais de seis décadas, quando a cultura do espresso (com 's' mesmo, não com 'x') italiano transformou o ato de beber café em algo evocativo, aspiracional, sexy. Algum tempo depois, nos Estados Unidos, o café coado ressurgiu, fazendo proliferar (especialmente na Califórnia) cafeterias voltadas a preparar bebida premium feita com grãos especiais e com grande apelo ao produtor. Uma delas foi a Thanksgiving Coffee Company, criada por Paul Katzeff e sua esposa, Joan. Como um dos fundadores da Specialty Coffee Association of America (talvez até hoje a mais importante associação relacionada ao café no mundo), ele se aproximou dos cafeicultores, organizou conferências e se apaixonou pela Nicarágua e seus cafés quando visitou o país pela primeira vez, ainda em 1985. A possibilidade de negociar com as pessoas que plantavam e colhiam os grãos, buscando uma relação de direitos humanos e permitindo uma melhoria econômica daqueles fazendeiros, não apenas fez a cabeça de Katzeff »

FOTOS DIVULGAÇÃO E ARQUIVO PESSOAL

Café do sítio do autor deste texto, Rafael Tonon, em Andradas, Minas Gerais.
O jornalista está mergulhando no aprendizado do cultivo de um grão de melhor qualidade

» (ele era um hippie na Califórnia, afinal de contas) mas criou uma nova ideologia em torno das xícaras de café da época.

Com o tempo, essa ideologia (ou maneira de trabalhar) foi sendo oprimida pelo mercado e surgiram as grandes redes, como a Starbucks, que trouxeram novo status ao ato de consumir a bebida e democratizaram seu acesso. O maior poder aquisitivo do consumidor e a profissionalização também favoreceram o comércio global de grãos especiais: cafeterias e distribuidoras passaram a comprar – e vender!!! – a colheita produzida nas principais regiões do mundo (Etiópia, Colômbia, Quênia, Nicarágua etc.), fazendo sua própria torra determinada por características sensoriais e doutrinando uma nova geração de apreciadores. Isso fez com que as cafeterias entrassem na moda, a imagem do barista como o especialista em preparar cafés fosse reforçada e diversos métodos de extração começassem a pipocar por toda parte.

Qualidade vem do pé

E, assim, finalmente chegamos aos dias de hoje, com o café sendo muito mais valorizado. Acontece que essa democratização da bebida de qualidade se voltou mais para o mercado do que para as pessoas que cultivam os cafezais. Na hora de encher tantas xícaras, começou-se a perceber que não havia tantos grãos especiais disponíveis – ou, ainda, que nem sempre eles eram tão especiais quanto os clientes passaram a buscar. "Uma vez que o consumidor 'vira uma chave' para apreciar o café pelo sabor e pelas questões sensoriais, dificilmente ele volta a tomar a versão comercial, a que estava habituado. Isso gerou um trabalho, para nós da indústria, de possibilitar o acesso aos cafés melhores para os consumidores", afirma Felipe Croce, proprietário da FAF (Fazenda Ambiental Fortaleza), em Mococa, no interior de São Paulo.

A fazenda de Felipe pertence à família dele há muito tempo, desde 1850, quando o mercado de commodities ainda dominava a produção de café por aqui. Quando a mãe dele, Silvia Barretto, resolveu assumir a fazenda, se propôs a produzir uma safra de qualidade de forma alternativa ao que tinha virado convencional. "Hoje estudamos o café desde a escolha da semente, o tipo de solo e a adubação (pensando no sensorial na xícara), na secagem e na fermentação da bebida", conta Felipe, que estudou torrefação nos EUA. Atualmente, ele cuida da fazenda da família, além da cafeteria Isso é Café, que mantém na cidade de São Paulo.

Hoje Felipe e outros produtores brasileiros têm um desafio pela frente: mudar a imagem do nosso café no mercado internacional. O Brasil se firmou como o maior produtor do mundo, porém nossas safras não são lembradas pela qualidade, mas sim pelo volume. "Depois de 16 anos de muito trabalho nessa área já conquistamos clientes em 30 países e colocamos nosso café em restaurantes renomados, como Noma, em Copenhagen; Alinea, em Chicago; e Maemo, em Oslo. Locais que têm formadores de opinião fundamentais para ajudar a reverter nossa fama de produtor de commodity", diz.

A forma como consumimos o café tem mudado bastante desde que as cadeias que servem a bebida se tornaram comuns e os equipamentos para ter em casa, de máquinas de cápsulas a coadores modernos, ficaram mais acessíveis

Para ele, o mercado de café especial traz um foco maior na qualidade dos grãos e na valorização do produto. E isso tudo está ligado, claro, ao início dessa cadeia, ou seja, no produtor, que planta e colhe os grãos. Pessoas com mais qualificação que provam o café, por exemplo, conseguem dar um feedback mais completo para o produtor, e esse contato é fundamental para que ele faça as devidas alterações na produção. "As cafeterias que estão surgindo conseguem ensinar o público a tomar café melhor e pagar mais por isso, o que cria a oportunidade de pagar mais também ao produtor", afirma. "É um ciclo que se presta a mostrar o produtor de café como um artesão. Isso ajuda imensamente na autoestima dele e valoriza a vida no campo." »

Existe uma cadeia de relações, que envolve até mesmo os pequenos produtores, para que você se sirva de um delicioso café em casa

FOTOS DIVULGAÇÃO E ARQUIVO PESSOAL

» De volta ao campo

Desde que meu pai faleceu, há pouco mais de um ano, resolvi tocar o pequeno sítio de café da família, em Andradas (MG), cidade em que ele nasceu. Achei que seria uma forma de manter as minhas raízes vivas, literalmente. Por ser jornalista de gastronomia e um apaixonado por café, pensei que seria um caminho natural, até fácil. Nem tanto... A natureza tem seus tempos próprios, que são muito diferentes dos nossos. Uma melhoria no solo hoje só vai ser percebida na próxima colheita. Tive que aprender a lidar com a ansiedade à medida que fui aprendendo a lidar com a saudade: grande lição o cafezal me trouxe. Para conseguir fazer um café de melhor qualidade, aderi a um programa de produtores de um grande grupo, que tem me ajudado bastante com informações sobre solo, lavoura, adubação e outras questões que, até bem pouco tempo, eram totalmente alheias para mim. Isso serviu para eu valorizar, sobretudo, o ofício que foi passando pelas gerações da família - a minha e a do Joãozinho, o meu parceiro nessa empreitada agrícola, cujo pai era também braço direito do meu na lida no campo, e que vem de uma longa história com o cultivo de café.

O café melhor que você bebe por aí ajuda a alavancar essa cadeia e a fomentar a produção brasileira. "O consumidor mais informado indica que está mais atento ao que é oferecido e à qualidade da bebida em geral, buscando, de forma mais consciente, uma boa relação entre custo, benefício e o produtor", afirma Ensei Neto, coffee hunter e consultor de cafés especiais. "Tenho notado como os consumidores têm se interessado, cada vez mais, pelos aspectos técnicos, como, por exemplo, as origens produtoras e quais são os aromas e sabores que podem ser encontrados na bebida de cada região", diz Neto. Isso significa que o que colocamos na xícara aqui pode influenciar o trabalho do produtor lá no pé - e vice-versa, claro.

Desde que resolveu largar o emprego na área de derivativos de um banco para cuidar da fazenda da família, que estava prestes a ser arrendada em São Manuel, interior de São Paulo, Mariano Martins passou a estudar profundamente o café, entender os processos, fazer experimentações. "Queria buscar a qualidade acima de qualquer coisa, que era algo que a gente não tinha. Levávamos a produção da fazenda na cooperativa, o cara dava o preço e saíamos de lá com o que ele queria pagar. Algo que é a realidade de grande parte dos produtores", conta. Ao questionar o mercado e a produção, Mariano passou a desenvolver processos e testes e enviar amostras para compradores internacionais. "Tivemos que criar uma frente de exportação para atender esses clientes e estruturar a empresa de uma forma bem mais profissional, mas acreditando naquilo que estávamos cultivando", conta ele, que produz uma média de três toneladas ao mês e atende diversos clientes, entre cafeterias e distribuidores, como Nespresso, Illy etc. "Minha dedicação ao campo me fez perceber

> A natureza tem seus tempos próprios, que são muito diferentes dos nossos. Uma melhoria no solo hoje só vai ser percebida na próxima colheita. E o café melhor que você bebe aí ajuda a fomentar a produção brasileira

o quanto muitos dos procedimentos adotados na qualidade do café são seguidos sem questionarmos o porquê deles", afirma. "Ao integrar campo e cidade, produção e consumo, ganhamos força para impelir o desenvolvimento de novos padrões sensoriais para o café, desafiando o senso comum", acredita Mariano. "E, dessa maneira, começamos a ver o café como um livro em branco, no qual as partes mais legais da história ainda estão para ser escritas", compara. Uma história que depende de quem está com a xícara na mão, mas principalmente de quem está disposto, como o Felipe, o Mariano e até mesmo eu, a enxergar o fruto de cada pé. ■

RAFAEL TONON *é jornalista de gastronomia e proprietário de um sítio em Andradas, no Sul de Minas, região conhecida pelas lavouras de café.*

Mesmo sem perceber, o consumidor está alavancando uma agricultura mais sustentável e justa para todos

FOTOS DIVULGAÇÃO E ARQUIVO PESSOAL

DILEMA: AMOR

A PESSOA CERTA EXISTE?

A partir desta edição, inauguramos uma nova série. A ideia é trazer reflexões sobre assuntos que não aprendemos na escola, mas que fazem parte do nosso dia a dia e geram dúvidas e frustrações. Vamos falar sobre relacionamento, amor, trabalho, família. Começamos com o filósofo Alain de Botton, que escreve sobre um medo corriqueiro: casar com a pessoa errada

TEXTO *Alain de Botton* TRADUÇÃO *Bia Mendes* ILUSTRAÇÃO *Paola Viveiros*

QUALQUER PESSOA que escolhermos para casar, claro, será um pouco errada para nós. É importante ser devidamente pessimista aqui. A perfeição não está em jogo. A infelicidade é uma constante. Ainda assim, encontramos casais com uma incompatibilidade tão primitiva, esmagadora, que concluímos que existe algo além das decepções e tensões normais em um relacionamento longo: alguns casais simplesmente não deveriam estar juntos. Como os erros acontecem? Com espantosa facilidade e frequência. Isso acontece porque casar com a pessoa errada é o equívoco mais comum, fácil e caro que podemos cometer. Vou listar, a seguir, os motivos pelos quais isso costuma ocorrer.

Não nos entendemos

Quando olhamos pela primeira vez para um parceiro, as exigências que surgem são indefinidas, belas e sentimentais: vamos dizer que queremos encontrar alguém legal, divertido, atraente e aventureiro. Não é que esses desejos sejam equivocados, mas não são precisos o suficiente para representar o que, em particular, nos trará uma chance de sermos felizes – ou, mais precisamente, de não sermos totalmente infelizes.

A SÉRIE DILEMAS é uma parceria entre a revista VIDA SIMPLES e a The School of Life e trará artigos assinados por professores da chamada "Escola da Vida". A série tem como objetivo nos ajudar a entender nossos medos mais frequentes, angústias cotidianas e dificuldades para lidar com os percalços da vida.

A questão é que, em geral, não entendemos sequer a nós mesmos. Todos nós somos loucos de várias formas. Somos neuróticos, desequilibrados e imaturos, mas não conhecemos profundamente esse nosso lado porque nunca fomos encorajados a fazer isso. Um exercício básico e urgente é cada um conhecer e lidar com a sua forma particular de loucura. É preciso enfrentar suas neuroses, compreender de onde vêm, o que elas nos levam a fazer e, mais importante, o que as provoca ou as acalma. Uma boa parceria não é aquela que existe entre duas pessoas saudáveis (e não há muitas delas no mundo), mas entre duas pessoas doentes que têm a habilidade ou a sorte de encontrar uma adaptação ou acomodação consciente e não ameaçadora entre as insanidades de cada uma delas.

Não é fácil conhecer nossas neuroses. Isso pode levar anos. Assim, antes de casar, raramente estamos envolvidos em situações que mostrem nossas próprias loucuras

O pensamento de que talvez não sejamos tão difíceis como pessoas pode disparar um alarme no companheiro em potencial. A questão é justamente onde os problemas vão surgir: talvez tenhamos uma tendência a ficar furiosos quando contrariados, ou só relaxamos no trabalho, ou não gostamos de intimidade depois do sexo. São essas coisas que, ao longo do tempo, minam os relacionamentos. Por isso precisamos reconhecer as pessoas que podem lidar perfeitamente com esse nosso lado. Uma pergunta que deveria ser feita já nos primeiros encontros é: "Como você é quando está furioso ou irritado?"

O problema é que não é tão fácil conhecer nossas neuroses. Pode levar anos. Antes de casar, raramente estamos envolvidos em situações que mostrem nossas loucuras. Quando algo ameaça revelar o lado difícil da nossa natureza, a tendência é culparmos o outro – e fim de papo. E, quando estamos sozinhos e bravos, não gritamos porque não há ninguém para ouvir – e portanto negligenciamos a nossa verdadeira força e capacidade de cólera. Ou trabalhamos sem parar, porque não há ninguém chamando para jantar, e assim usamos o trabalho para ter a sensação de controlar a vida. E, à noite, tudo o que pensamos é como seria gostoso estar abraçado com alguém, mas não temos a oportunidade de enfrentar um lado que não deseja a intimidade, que vai nos deixar frios e estranhos quando nos sentimos envolvidos com alguém. Uma das maiores vantagens de estar sozinho é a ilusão de que somos pessoas fáceis e calmas de conviver. Dessa forma, conhecendo tão pouco nossa personalidade, não é de estranhar que não saibamos que tipo de parceiro devemos procurar.

Não entendemos o outro

Esse problema existe porque as outras pessoas têm tão pouco autoconhecimento quanto nós. Entretanto, por mais bem-intencionadas que possam estar, não estão em posição de compreender, muito menos de nos contar, o que há de errado com elas. Naturalmente, fazemos um esforço enorme para conhecer o outro: visitamos a família, vemos fotos, conhecemos os amigos. Tudo isso contribui para criar a sensação de dever de casa feito. Mas é como um piloto novato achando que pode pilotar depois de jogar aviões de papel na sala.

Numa sociedade mais sábia, os futuros parceiros fariam um questionário psicológico e passariam pela análise de psicólogos. Precisamos conhecer o funcionamento da psique do outro, seu comportamento ou postura sobre autoridade, humilhação, sexualidade, dinheiro, ter filhos, envelhecer, ser fiel, e centenas de outros temas.

Na falta disso, somos levados, na maioria das vezes, pelas aparências. Mas isso é como pensar que uma foto de uma usina de energia pode nos dizer tudo que precisamos saber sobre uma fissão nuclear. Projetamos uma gama de perfeições no ser amado baseada em pequenas evidências. Ao elaborar uma personalidade completa, olhando detalhes pequenos, estamos fazendo com o ser interior do outro o que nossos olhos fazem naturalmente com o desenho de um rosto. Não vemos o desenho como a imagem de alguém sem narinas, sem cílios e com oito fios de cabelo. Sem perceber que estamos fazendo isso, completamos o que falta.

O nível de conhecimento de que precisamos para fazer dar certo um casamento é maior do que a sociedade está preparada para reconhecer e apoiar – e portanto nossas práticas no que diz respeito a casamento são bastante equivocadas.

Não sabemos ser felizes

Acreditamos que vamos encontrar a felicidade no amor, mas não é tão simples. O que às vezes buscamos de fato é ter alguém ao lado – o que pode complicar nossos planos no que concerne à felicidade. Recriamos nos relacionamentos adultos alguns sentimentos que conhecemos na infância. É nessa fase que aprendemos e entendemos pela primeira vez o que o amor significa. Mas, infelizmente, essas lições podem não ser úteis quando crescemos. O amor que conhecemos quando crianças pode vir junto com outros sentimentos, como controle, humilhação, abandono, falta de comunicação, sofrimento.

Quando adultos, podemos rejeitar bons candidatos não porque eles são errados, mas porque são muito equilibrados (maduros, compreensivos, confiáveis), e isso nos parece estranho e nada familiar, quase opressivo. Procuramos, então, candidatos pelos quais nosso subconsciente é atraído, não porque vão nos agradar, mas porque vão nos frustrar de forma já familiar. Casamos com a pessoa errada porque a certa parece errada – não merecemos; não temos a experiência do saudável, porque, em última análise, não associamos ser amados com sentimentos de satisfação.

> O nível de conhecimento de que precisamos para fazer dar certo um relacionamento é maior do que a sociedade está preparada para reconhecer e apoiar

Ficar solteiro é ruim

É difícil escolher um companheiro de forma racional quando se assume que ficar solteiro é insuportável.

A THE SCHOOL OF LIFE explora questões fundamentais da vida em torno *de temas* como trabalho, amor, sociedade, família, cultura e autoconhecimento. Foi fundada em Londres, em 2008, e chegou por aqui em 2013. Atualmente, há aulas regulares em São Paulo e no Rio. Para saber mais: theschooloflife.com/saopaulo

É preciso estar em paz com a solidão para ter a chance de desenvolver um bom relacionamento. Ou o ódio por ser solteiro sempre será maior do que o amor pelo parceiro que nos tirou dessa situação. Infelizmente, depois de certa idade, a sociedade define que ser solteiro é ruim. A vida em grupo começa a murchar, os casais se sentem ameaçados pelos solteiros para convidá-los para sair, e o solteiro começa a surtar por ter que ir ao cinema sozinho. Quando o sentido de "companhia" remete somente a casal, as pessoas acabam se juntando a outras somente para não ficarem sozinhas. É hora de tirar o significado de companhia da acepção de casal, e ampliar tanto quanto a liberação sexual prega.

É preciso estar em paz com a solidão para ter a chance de desenvolver um bom relacionamento. Ou o ódio por ser solteiro será sempre maior do que o amor pelo parceiro

O instinto é importante

No passado, o casamento era um negócio racional, um encontro de interesses. Era frio e não tinha qualquer ligação com a felicidade. Ainda somos traumatizados por isso. O que substituiu o casamento racional foi o romântico. Decretou-se que apenas o sentimento era determinante para se casar. Assim, a coisa mais romântica a se fazer era pedir a noiva em casamento rapidamente, de surpresa, após poucas semanas de relacionamento, num ímpeto de entusiasmo - sem dar a mínima chance para a terrível razão, a responsável pelos infortúnios das pessoas durante tantos anos. Essa despreocupação mostrava que o casamento pode funcionar precisamente porque a velha segurança de antes era muito nociva para a felicidade das pessoas.

Não fomos à Escola do Amor

Então surge um terceiro tipo de casamento, que batizei de psicológico. Nele, não se casa por interesse, por estar se sentindo só, mas quando o sentimento é submetido a uma análise sob a égide da consciência madura dos envolvidos. Atualmente, decidimos dividir nossa vida com alguém sem qualquer informação: não lemos sobre o assunto, não convivemos com crianças, não interrogamos outros casais nem falamos com sinceridade com aqueles que já se divorciaram. Entramos num casamento sem conhecer as razões que o levam a falhar. Precisamos de novos critérios. Deveríamos querer saber: "Quão louco você é? Como quer criar os filhos? O que podemos fazer para crescer juntos e ainda continuar amigos?"

Queremos ser felizes sempre

Temos um desejo urgente e desesperado por fazer só coisas boas, o tempo todo. Queremos comprar o carro que gostamos, queremos viver no país que adoramos visitar. E queremos casar com a pessoa com quem dividimos horas deliciosas. Imaginamos que o casamento é garantia da felicidade que temos com o outro. E que isso nos ajudará a engarrafar esse sentimento, como a felicidade que sentimos quando idealizamos o pedido de casamento: estaremos em Veneza, com o Sol refletindo sobre as águas... Casamos e queremos que essa sensação nunca acabe. Infelizmente, não há uma relação direta de causa e efeito entre casamento e essa sensação, que é produzida por Veneza, pelo dia,

por não estar trabalhando, pela excitação... nada que a relação consiga garantir ou nutrir. O casamento não congela um momento. Na realidade, ele vai levar a vida a dois para um estágio diferente: uma casa na cidade, trânsito difícil, filhos pequenos. E esses não seriam os ingredientes adequados para engarrafar.

Os pintores impressionistas do século 19 tinham uma filosofia implícita de transitoriedade que nos aponta para uma direção mais sábia. Eles aceitavam essa fragilidade da felicidade como uma característica inerente à existência, o que nos ajudaria a crescer mais em paz com ela. O quadro de Sisley de uma cena de inverno na França foca um conjunto de coisas atraentes mas fugazes: o entardecer ameniza a secura dos galhos; a neve e as paredes cinza se harmonizam. Mas, em poucos minutos, a noite cairá.

O impressionismo está interessado em mostrar que as coisas que mais amamos mudam, duram pouco tempo e então desaparecem. Ele celebra a felicidade efêmera, não a que dura anos. Nessa obra, o céu é lindo naquele momento, mas logo vai escurecer. Esse tipo de arte tem a habilidade de ir além da própria arte: poder aceitar e observar os curtos momentos felizes que temos.

Nos achamos especiais

As estatísticas não são animadoras. Todo mundo conhece exemplos de casamentos ruins. E sabemos que boa parte dos relacionamentos enfrenta desafios imensos. Mas, mesmo assim, não usamos essa experiência na própria vida. Achamos que são regras que servem para os outros e, mesmo que os números mostrem que metade dos casamentos não dá certo, você acha que no seu caso será diferente. O ser amado se sente único. Com tamanha possibilidade de ganhar, o jogo de casar parece controlado. Silenciosamente nos excluímos da generalização. Mas poderíamos nos beneficiar se enxergássemos os fatos.

Não queremos sofrer

Antes de casarmos, é provável que tenhamos passado por uma série de amores turbulentos. Tentamos ficar juntos com pessoas que não gostam da gente, frequentamos festas para encontrar alguém e conhecemos a excitação e as decepções amargas. Com o tempo, cansamos disso. Uma das razões para desejar casar é interromper a opressão que o amor exerce sobre a psique. Estamos exaustos das emoções que levam a lugar nenhum. Desejamos que o casamento possa exterminar a dor do amor que rege nossa vida. Mas ele não pode e não vai: há tanta dúvida, esperança, medo, rejeição e traição na relação a dois como há na vida de solteiro. É só do lado de fora que o casamento parece pacífico, previsível e também monótono. ■

> Há tanta dúvida, medo e rejeição num casamento como há na vida de solteiro. É só do lado de fora que o casamento parece pacífico, previsível e monótono

ALAIN DE BOTTON é filósofo, escritor e ficou conhecido por aplicar conceitos filosóficos para resolver os grandes e os pequenos dilemas do dia a dia. Nasceu na Suíça e atualmente mora em Londres. É um dos idealizadores da The School of Life e autor de diversos livros sobre amor, viagens, arquitetura e literatura.

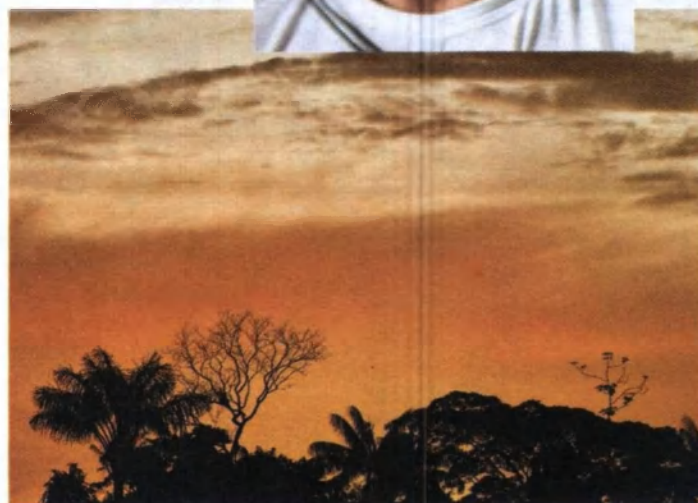
À procura da felicidade

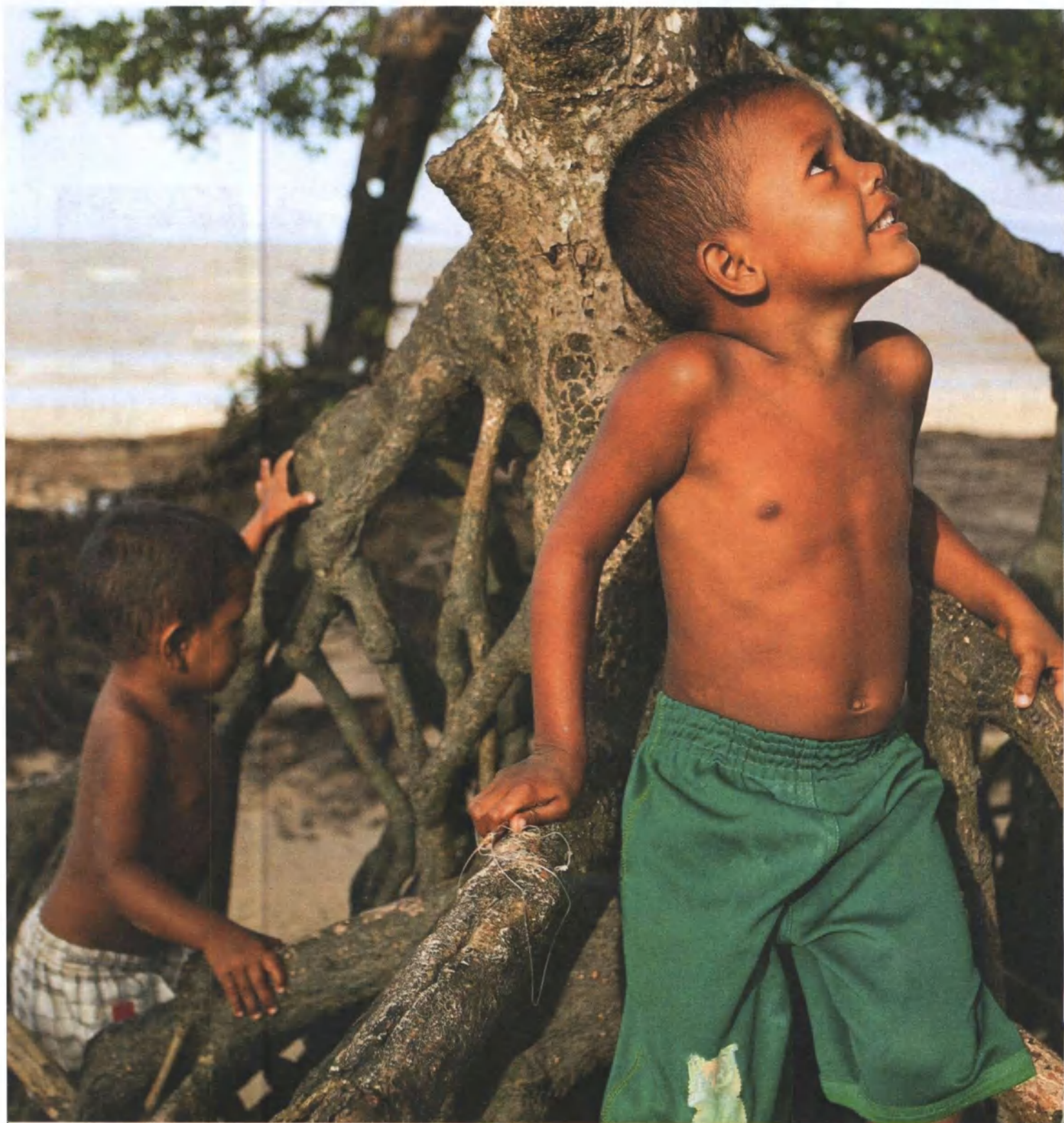
A beleza da simplicidade de alguns lugares do Norte do país revelam um povo feliz

TEXTO *Débora Zanelato*
FOTOGRAFIA *Henrique Manreza*

A ilha de Algodoal (PA) é um lugar sossegado onde os carros não entram. À esquerda, o pescador aposentado Abraão Ferreira, e, acima, a pequena Janete, de 2 anos. A rotina calma da região, em meio ao céu azul e ao verde da natureza, parece trazer a tranquilidade necessária para viver com alegria, atenção e calma

REGISTRAR A FELICIDADE. Essa era a ideia do fotógrafo Henrique Manreza quando criou o projeto Rumos e passou quatro meses viajando por cidades do Norte do país. "Para mim, felicidade é viver sem a pressão de que você precisa ter algo para ser feliz. Todos nós queremos conforto, mas não podemos

Dido é morador da comunidade de Jamaraquá, dentro da Floresta Nacional do Tapajós, no Pará. De lá sai o tucupi, espécie de molho oriundo da mandioca-brava, depois que ela é ralada e moída para a produção de farinha. Abaixo, o pôr do sol em Benjamin Constant (AM)

ser escravos disso", diz Henrique, que ficou encantado com o estilo de vida desses brasileiros, sem pressa, sem a loucura da cidade grande. "Quando voltei a São Paulo, tudo parecia estar em câmera lenta. Eu olhava as coisas com atenção enquanto os outros passavam pela vida apressados", conta. As imagens estão em exposição até o final do mês no Espaço Cultural Como Assim?!..., na Praça Benedito Calixto, em São Paulo, e nos fazem refletir sobre o que, de fato, traz felicidade. "Fugir do piloto automático, buscar o que nos faz sentir vivos, estar cercado de pessoas que nos querem bem e ajudar sem esperar nada em troca. Acho que é a soma de muitas coisas, de algo que conduza a um patamar de consciência elevado, de quem somos de verdade", conclui. ■

HENRIQUE MANREZA *viajou para registrar a felicidade, mas descobriu que estava em busca da sua própria.*

Francisca Dias de Souza, a Dona Francisquinha, tem 76 anos e mora em Benjamin Constant (AM). Com um raio de moto utilizado como agulha, ela confecciona tapetes feitos com saco plástico retirados do rio. "Apesar de não possuir dentes, ela tem um dos sorrisos mais fantásticos que já vi", diz o fotógrafo Henrique Manreza.

O desapego pragmático

Praticar essa qualidade no nosso cotidiano pode nos ajudar a encontrar o que é essencial na vida e nas relações ao redor

POR *Eugenio Mussak*

ENCONTREI UMA imagem no Facebook que me fez parar para pensar. Era de um homem com seu cão, caminhando, vistos de costas, tendo à frente algumas árvores e o Sol no horizonte. Acima, uma pergunta: "Você sabe por que seu cão é mais feliz do que você?". Para encontrar a resposta, bastava olhar para os balões de pensamento acima da cabeça de ambos. Na do homem, seus desejos: um carro, uma bebida, uma casa, entre outros. Na do cachorro aparecia ele próprio ao lado do dono, vistos de costas, tendo à frente algumas árvores e o Sol no horizonte.

Em resumo, o cão era mais feliz porque desejava ter exatamente o que já tinha, enquanto o homem sempre projetava seus desejos para aquilo que ainda não possuía. Como jamais teria tudo o que desejava e, mesmo que tivesse, passaria a ter novos desejos, o homem estaria condenado a nunca conhecer a felicidade verdadeira. Dá o que pensar, não é mesmo? Confesso que passei a olhar para a Preta e a Branca, minhas cachorrinhas sempre presentes ao meu lado, com mais respeito, por sua sabedoria natural.

A metáfora tem a ver com o desapego das coisas e a valorização das experiências. Enquanto o homem se ocupava em pensar sobre as coisas e as conquistas que queria ter, o cão tratava de viver aquele momento e aproveitar a experiência de estar vivo. Há algo da sabedoria budista na postura desse cão. É que um dos mais importantes ensinamentos do budismo é justamente aquele com o qual, eu, ocidental contemporâneo, criado na sociedade de consumo, tenho mais dificuldade: o desapego. Buda teria percebido que a razão maior do sofrimento é o apego, pois, enquanto formos apegados a coisas que pertencem ao mundo físico, ao plano tangível, estaremos ocupando nossa mente com coisas que não são essenciais, e a busca disso nos afasta do essencial, onde estaria a verdadeira felicidade. Nós, os apegados (quase todos nós, vamos concordar), sofremos porque somos impermanentes, estamos aqui de passagem, e impermanência não combina com apego, definitivamente.

Só que essa visão budista ultrapassa as crenças religiosas, uma vez que é dotada de uma lógica irrefutável. Qual o sentido de passar a vida apegado a coisas que, com certeza, só serão suas durante o tempo que dure sua vida? Repare quanta energia você gasta para manter o que, no fundo, nunca lhe pertenceu e nunca pertencerá de verdade.

Os budistas relacionam desapego com felicidade. A página em que encontrei a metáfora é da inglesa Jetsunma Tenzin Palmo, a primeira ocidental a se tornar monja budista na Índia. Durante sua longa preparação, ela se manteve em meditação e contemplação, o que incluiu passar 12 anos dentro de uma caverna no Himalaia, três dos quais ela ficou absolutamente isolada.

Pessoalmente, acredito que nós, que não tivemos tal experiência, não temos como assumir um desapego absoluto dos bens materiais e das relações afetivas, mesmo sabendo que podemos perder tudo isso a qualquer momento, e que um dia iremos embora sem levar nada do que consideramos ser nossa posse. É que o desapego não faz parte de nossa cultura, de nossa educação, de nosso modelo mental. Entretanto, não foram poucas as vezes

RETRATO *Paula Fabrizio*

Tem muita gente que avança pela vida carregando pesos mortos, de coisas ou de culpas. Falta-lhes desapego. E é impressionante como o apego é confundido com amor

em que me percebi refletindo sobre o quanto o modelo do apego me fazia mal. Quantas vezes não fiz novas conquistas, não experimentei novas alegrias, não atingi novos patamares de sabedoria, pelo simples fato de estar profundamente apegado ao que tinha conquistado até então. A conquista só acontece depois da abdicação, concluí.

Um amigo me contou que recusou uma oportunidade profissional espetacular porque teria que passar um bom tempo no exterior, por causa do apego à sua casa. "Só iria se eu pudesse levar minha casa junto", me disse. Como ele não é um caracol, recusou o convite, para depois ficar se lamentando, pois, ao escolher não abrir mão de morar onde gostava tanto, abriu mão de um upgrade em sua carreira. Isso é o que os americanos costumam chamar de *trade off*, uma escolha que é uma troca. Ao trocar a promoção pelo conforto da casa não teria sido traído pelo apego? E se tivesse ido – você pode perguntar – ele não estaria demonstrando apego exagerado à sua carreira, em detrimento da fidelidade às suas origens? Sem resposta.

O fato é que muitas vezes temos que exercitar o desapego em nome de outros valores. Não é um exercício simples, especialmente para quem não passou 12 anos em uma caverna, nem tem o objetivo de atingir o nirvana em vida. Mas há muitos ocidentais, eu inclusive, que não são budistas mas têm simpatia pela profundidade de suas mensagens e pela placidez de sua prática. O conceito do desapego, uma vez compreendido, passa a ser muito útil.

Para um budista, o desapego tem a ver com elevação espiritual, com o distanciamento do que é volátil e a valorização do que é essencial. Para um não budista, exercer algum desapego sem ser decorrência de fé religiosa, pode ser um sinal de inteligência prática, pois o apego pode ser inimigo do progresso. Estar apegado a velhos pertences não abre espaço para os novos. Não conseguir fechar o ciclo de uma relação afetiva impede que se abra outro, talvez bem mais rico e prazeroso.

O desapego tem seu lado pragmático, sim. Não somos poços sem fundo onde cabe tudo o que acumulamos. Na verdade somos pequenas caixas de joias onde só cabem aquelas que usamos, que amamos e nos fazem bem. Não podemos ser como o padre Rodrigo Mendoza, interpretado pelo ator Robert de Niro no filme *A Missão*, que caminha pela floresta e até sobe cachoeiras carregando uma rede cheia de velhas pratarias, que prejudicam seu avanço. Pois tem muita gente assim, que avança pela vida carregando pesos mortos, de coisas ou de culpas. Falta-lhes desapego. E é impressionante como o apego é confundido com amor. Costumamos nos apegar àquilo ou àqueles que amamos. Ao querer manter ao lado alguém que você ama, mesmo contrariando a vontade do outro, você não estará infelicitando o objeto de seu amor? Talvez fosse bom ouvir mais uma reflexão da monja Palmo. Segundo ela, o apego é o oposto do amor. Enquanto o apego diz: "Eu quero que você me faça feliz", o amor declara: "Eu quero que você seja feliz". ■

EUGENIO MUSSAK *escreve para* VIDA SIMPLES *todos os meses, há 13 anos, e diz que esse é um apego bom.*

Invasores de corpos

Nossas características e sentimentos, bons ou maus, nos fazem singulares. Por que permitir que eliminem nossa complexidade?

POR *Diana Corso*

NÃO SEI VOCÊS, mas aqui em casa a brincadeira é comum: se eu fizer alguma coisa avessa aos meus hábitos, gostos ou crenças, pode ter certeza de que não sou eu, um alienígena tomou meu corpo. Minha filha mais velha e meu marido têm uma senha secreta para ter certeza de que eles são eles mesmos, nem eu a sei.

A fantasia é baseada num filme batizado no Brasil como *Vampiros de Almas*, originalmente *Invasion of the Body Snatchers* (1956), que teve até agora quatro versões cinematográficas. Como se vê, o tema rende. Vale a pena assistir ao original, um terror meramente psicológico, feito apenas de interpretação dramática, poucos efeitos especiais.

Não se sabe de onde vieram, apenas que são alienígenas, que se apossam de nós assim que pegamos no sono. Ao acordar, como saber se a pessoa ainda é ela? Eles se apossam de todas as nossas memórias; portanto o sinal combinado não adiantaria, mas falta um detalhe: nenhum sentimento ou emoção restam na pessoa possuída. O olhar do invadido esvazia-se de um jeito muito sutil, somente os muito próximos são capazes de notar. Você já não teve essa sensação? É exatamente isso que acontece quando alguém deixa de nos amar.

Os invadidos são uma massa obediente, isenta de compaixão, amor ou conflitos. Eles defendem esse novo estado de espírito alegando que livraram os humanos do que os fazia sofrer. Essa fantasia cai como uma luva para retratar temores que são comuns a todos. Duvidamos de quem somos, pois estamos sempre em busca de definir traços que nos garantam uma certa autenticidade.

Quando amamos alguém, quer seja no sentido erótico, fraterno ou filial, tendemos a fundir-nos com essa pessoa. A metade da laranja, por exemplo, é uma metáfora que alude a fazer-se um só através do amor. Amar, assim, é despersonalizar-se. A identificação, através da qual construímos nossa própria personalidade, paradoxalmente também é fundir-se com alguém, incorporar suas partes em nós mesmos. Porém, na contramão disso, para acreditar que vale a pena nossa específica presença no mundo, precisamos das nossas peculiaridades. Tudo isso que se perde quando viramos um item genérico da espécie. Mas o argumento dos alienígenas atrai. Aliás, a indústria farmacêutica, assim como as drogas ilícitas e o álcool vivem dessa tentação: a de colocar nossa complexidade para dormir. Tudo o que nos torna especiais vem do mesmo lugar do que nos faz sofrer, até de modo insuportável. Culpas, dependências, ódios, invejas, paixões, empatia, são estados de espírito ricos e eloquentes, mas um fardo para as almas preguiçosas.

A entrega total, quer seja a uma fé, a um líder, a uma substância ou até a uma vida besta, é uma grande tentação. Os maiores aliados dos invasores de corpos somos nós mesmos. Portanto, tome cuidado: como a proposta dos alienígenas é tentadora e está por todos os lados, um dia, você, eu, sua namorada, seu filho ou sua tia Ester podem ter sido invadidos... Talvez nem seja eu que esteja escrevendo este texto. ■

DIANA CORSO *é autora do livro* Tomo Conta do Mundo – Conficções de uma Psicanalista.

RETRATO *Paula Fabrizio*

O oceano recebe todo rio

Os aprendizados quem vêm da natureza são simples, poderosos e nos dão bons exemplos todos os dias. Basta enxergá-los

POR *Lucas Tauil de Freitas*

A BATIDA RITUAL ainda toca em mim. Foi na festa da primavera que ouvi a canção pela primeira vez, na escola das meninas, que fica na Nova Zelândia, onde estamos aportados. Nela, os versos sufis (uma tradição de iluminação que leva adiante a verdade essencial através do tempo) eram feitos apenas para mim.

A água é paciente, o regato segue. Já em casa, o verso escapa como um sussurro da minha filha caçula: "*The ocean refuses no river, no river*" (o oceano não recusa nenhum rio, em tradução livre). No chão de tábuas largas, de um para outro ponto do crochê, minha menina tece. Tece presentes, que é seu jeito de estar perto da família aqui de longe.

A água em mim devagar gira, com esforço no início, até que o vórtice roda por si. A epifania vem fluida em forma de versos: "O oceano não recusa o Rio Doce, rio algum / Não recusa as águas radioativas de Fukushima / O oceano não recusa nem a Vale, nem o Rio Doce, rio algum. A água une e dissolve, é a sua natureza. Não há esta e aquela água, só água. Um par de gotas mal se encontra e já são uma só, nem se viu e são o oceano. O oceano recebe terroristas / Recebe fabricantes de armas / Refugiados / O oceano recebe exércitos, todo rio".

A água tem uma qualidade intransitiva. Chove! Neva! Nada mais. Sem julgamento, cor ou gênero, a água é. Boa parte de nós é água e somos também intransitivos. Existimos antes de assumir qualidades, de sermos isso ou aquilo. A existência em si carrega todo o valor que um ser vivo precisa para ser honrado. Cada um é o veículo de uma história, um dom, um caminhar.

Os rótulos diminuem as pessoas, a vida, são muros, condenações. Muros separam gotas, impedem oceanos. Quando reduzo alguém a um rótulo, não honro a água que nos une. Sem respeito não se vai a lugar algum, não há mesmo por que seguir. Muros formam barragens. A água quer ser rio mesmo que seja de lama, mesmo que seja radioativa, quer ir para o mar, quer ser um só. Rótulos e muros isolam, fortalecem o fundamentalismo. A infantilidade do radical ganha fundamento no confronto. Quando isolo alguém em um rótulo, o amarro ao outro radical, o único par que lhe resta. Na oposição aos muros, radicais fantasiam-se de mártires.

Como elefantes na savana, nos cobrimos de lama para suportar o sol quente. Assim faz a manada. De novo, como paquidermes não esquecemos e a culpa nos consome. Uns definham, outros escolhem a culpa fácil e reducionista no outro. Optam pelo conforto feio das respostas fáceis, dos dedos em riste. Fingimos dormir para suportar a vergonha de não nos lavarmos. Não se acorda quem finge dormir. O oceano, entretanto, recebe todo rio / Mesmo morto o rio é recebido / Com a lama tóxica e a radiação morre o mar / Podemos tingir o oceano da consciência ou honrar os elementos.

A água é lenta, quer ser plácida, quando, entretanto, de pingo em gota a onda levanta, tem a força de dilúvio. Que a água lave e nos faça um. A esperança sobe com a fragilidade e o fascínio de uma bolha de sabão. ■

LUCAS TAUIL DE FREITAS *é jornalista, navegador e é água. E narra essa e outras histórias em www.santapaz.com*

Para melhorar seu casamento

Uma breve pegadinha com cara de autoajuda para quem se dedica demais a apenas uma relação

POR *Gustavo Gitti*

Ó SER ESBAFORIDO, que também corre daqui para lá, de lá para cá, sem nunca descansar, ouça agora! Para melhorar o seu casamento, não foque tanto no casamento: disponha-se a transformar todas as suas relações – o casamento é apenas uma entre milhares. Para melhorar o seu casamento, não desperdice todo o tempo resolvendo cada coisa que surge, esperando pelo momento em que tudo estará mais ou menos arrumado – nossa lista de tarefas não tem fim. Para melhorar o seu casamento, se tudo o que você deseja é uma longa união, um trabalho interessante, uma família admirável, viagens, hobbies, arte e alguma espiritualidade de vez em quando, você está desejando muito pouco.

Para melhorar o seu casamento, amplie sua vida, avance nos caminhos que não passam pelo casamento – só assim você terá o que oferecer. Para melhorar o seu casamento, experimente fazer retiros de silêncio nos quais você se senta livre do casamento para depois voltar e infundi-lo de clareza e amorosidade, irradiando um bem-estar profundo e gracioso em todas as situações – não importa onde ou quando, ali está sua mente. Para melhorar o seu casamento, liste as extraordinárias qualidades de seu parceiro: não é nada fácil conviver com você.

Para melhorar o seu casamento, relaxe quando tudo o leva a se contrair. Para melhorar o seu casamento, ainda que você continue falando "meu marido" ou "minha esposa", reconheça como nunca houve nem nunca haverá tal posse: você esbarrou com um ser livre em um espaço amplo, está brincando por um tempo e um dia vai se despedir. Do contrário, você vai sofrer demais quando o ser livre e o espaço amplo forem escancarados na separação.

Para melhorar o seu casamento, dê créditos aos ancestrais e a todas as pessoas ao seu redor: você é o que é porque todos são o que são. Para melhorar o seu casamento, você não precisa ser coerente com sua história: agradeça aos eus do passado e siga livre de você mesmo. Para melhorar o seu casamento, aumente o contato com o sofrimento dos outros – o desejo de ajudá-los é o antídoto perfeito para a mente autocentrada que apenas tenta se dar bem em sua vidinha. Para melhorar o seu casamento (em tempos de loucura, até o mínimo é raro): por favor, não atrapalhe a vida do outro.

Para melhorar o seu casamento, use menos WhatsApp: será mais difícil controlar e manter uma imagem congelada do outro em seu fluxo mental. Para melhorar o seu casamento, apaixone-se por mais manifestações da existência e de vez em quando sonhe, respire, cantarole, durma, acorde, viaje, suspire, dê longas caminhadas e tome uma taça de rosé fora da bolha do casal. Para melhorar o seu casamento, não tem outro jeito: será preciso atingir a iluminação de um Buda.

Ó ser inquieto, que também abre a porta da geladeira em busca de felicidade, por enquanto não tenho muito a dizer, mas compartilho um pouco do que ouvi de meus professores e professoras, ainda que pelo funil de minha visão obscurecida. Que seja de algum benefício! ■

GUSTAVO GITTI *é coordenador do olugar.org (práticas de florescimento e transformação). Seu site é gustavogitti.com*

RETRATO *Paula Fabrizio*

CARAS
CHEGOU A NOVA COLEÇÃO CARAS PIZZA DOS FAMOSOS & SORVETE
A Revista CARAS combinou três coisas que todo mundo adora: famosos, pizza e sorvete.
São 33 PEÇAS para você colecionar.
Toda semana nas bancas, grátis uma nova peça.
Pizza da Paolla Oliveira
Ingredientes:
• 4 colheres (sopa) de molho de tomate
• 4 mussarelas de búfala cortadas em rodelas
• 10 tomates cereja cortados ao meio
• 100g de mussarela de búfala ralada
• Pesto a gosto
Modo de Preparo:
Com as costas da colher, espalhe o molho sobre a massa. Cubra com a mussarela de búfala ralada. Leve ao forno e pré aqueça. Deixe no forno o tempo da mussarela derreter. Retire do forno. Distribua as rodelas de mussarela, salpique com pesto, disponha o tomate cereja cortado. Volte a massa para o forno e sirva.
GRÁTIS
Imagens meramente ilustrativas. Sujeito à disponibilidade de estoque
PIZZA
PIZZA
PIZZA DOS FAMOSOS
PIZZA DOS FAMOSOS
30 peças com a revista CARAS + 3 peças com as edições especiais
JÁ NAS BANCAS!

Achados

EDIÇÃO E TEXTO *Ana Holanda*

Ilustração do conto *O Construtor de Pontes*, que faz parte da obra

Histórias cheias de ensinamentos

LER PARA OS FILHOS e se emocionar ou, ainda, aprender a lidar com os próprios medos, angústias e frustrações. O delicado livro do jornalista Lauro Henriques Jr *O Segredo do Anel* provoca isso na gente. Lauro estreou como escritor com *Palavras de Poder* (Leya). Na obra, que já tem dois volumes, ele transcreve as conversas que teve com grandes líderes espirituais, como o rabino Yehuda Berg, o médium Divaldo Franco e a Monja Coen, e personalidades como o escritor Leonardo Boff e o físico Amit Goswami. No seu mais novo trabalho, ele entra no universo infantil com contos curtos, mas cheios de aprendizados. As ilustrações, lindas, são de Ionit Zilberman. Conversamos com o escritor sobre a estreia no mundo das crianças.

Por que escrever para crianças?
Assim como nós, adultos, temos que lidar com toda sorte de experiências e emoções, as crianças também têm um mundo interno riquíssimo. Elas estão o tempo todo mergulhadas num universo novo de vivências e sentimentos com os quais, muitas vezes, ainda não sabem como lidar. E é aí que entram as histórias como as que conto nesse livro. Pois, além de seu caráter lúdico, elas estão repletas de ensinamentos e tratam de coisas que fazem parte da vida de todos nós, independentemente da idade. Assim, ao mesmo tempo em que se divertem com a leitura, as crianças vão construindo um repertório interno que as ajudará a enfrentar as mais variadas situações pelas quais estão passando, como questões envolvendo amizades, medos e a superação de desafios.

Onde você buscou inspiração?
A principal inspiração veio de minha própria experiência na infância, da lembrança viva do quanto a criança que um dia fui se encantava e, ao mesmo tempo, crescia com esse tipo de narrativa. Quem sabe a inspiração tenha vindo até de querer contar uma boa história para essa criança e que, de certa forma, ainda vive em mim.

Apesar de ser um livro infantil, a obra também toca os adultos. Era algo que você já esperava?
Tem sido uma surpresa gratificante saber o quanto essas histórias têm aproximado pais, crianças e educadores não apenas uns dos outros mas também de si mesmos. É muito bacana ver que, por meio desse livro, os adultos estão compartilhando o prazer da leitura com as crianças e também a compreensão de suas próprias dúvidas e sentimentos. Isso é algo que nos aproxima bastante: compartilhar aquilo que se lê, e aquilo que se sente.

O SEGREDO DO ANEL E OUTROS CONTOS DO BEM-VIVER
Editora Tordesilhinhas, R$ 42

PARA MENORES

Algumas confecções infantis estão praticando, no dia a dia, o comércio justo e uma produção mais sustentável. A iniciativa acontece em boa hora e ajuda a florescer nas crianças, desde muito cedo, conceitos importantes para o futuro de todos nós

(1) A MATIZ É UMA MARCA de roupas e acessórios para os pequenos de até 2 anos. São peças como bodies, babadores e tapa fraldas, feitas de algodão orgânico ou de tecido proveniente da reciclagem de embalagens pet. Outro conceito defendido pela marca é que as roupas não precisam ter divisão por gênero, é tudo para bebês e pronto. As estampas são graciosas, as cores sempre bem vivas e todas as peças são feitas com o auxílio de cooperativas de costureiras, remuneradas de maneira justa.

MATIZ | matiz.me

(2) NA DEDEKA, a etiqueta do pijama resume os princípios que norteiam a marca gaúcha, que existe há mais de duas décadas: "Feitas para durar e doar. Doe esta peça quando não necessitar mais dela e ajude a cuidar do nosso planeta". A Dedeka, que produz peças infantis confortáveis como pijamas, maiôs ou sungas, acredita que a roupa dos pequenos não tem que ser descartável, o que gera mais lixo ao meio ambiente, mas sim fazer parte da infância de várias crianças, da mesma família ou não.

DEDEKA | dedeka.com.br

FOTOS DIVULGAÇÃO

GRÁTIS
COM A SUA REVISTA
RECREIO
CONHEÇA
ALGUMAS DAS
TATUAGENS
FREEDOM
RECREIO

"Esta foto foi tirada em uma manhã de sábado, na orla da Lagoa da Pampulha. O dia estava bastante agradável e havia muitas pessoas fazendo exercícios, uma excursão de crianças e famílias passeando. Foi quando vi algumas capivaras próximas da água. Me aproximei delicadamente e consegui retratar o momento privado delas bem de perto. Achei engraçado a maneira como estavam reunidas e relaxadas, observando a paisagem. Depois de algumas horas não estavam mais ali, saíram circulando a margem da lagoa enquanto eu me distraía."

— *Bruno Lôbo,* Belo Horizonte, MG

VIDA SIMPLES quer saber como você enxerga as ruas, as cenas, os personagens da sua cidade. Mande sua fotografia para *vidasimples@maisleitor.com.br*